

ПРИЛОЖЕНИЕ
К «ВЕСТНИКУ ЮРИДИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА МИИТ»
№ 2 (18) — 2017

**Статьи студентов Юридического института
Московского государственного университета путей
сообщения Императора Николая II (МГУ ПС (МИИТ))**

СОДЕРЖАНИЕ

Алещева Ю. С. История создания Московского центрального кольца.....	4
Бабакова И. Развитие тайского бокса в России.....	12
Байрамов Б. А., Барков А. Д. Железная дорога в Царское село	16
Гурьянова А. Д. Конституции XVIII века: историко-правовой аспект	24
Добровольская Ю. С. Конфликт интересов на государственной службе	30
Жидкова К. Н. Физическая культура в детском оздоровительном лагере	34
Краснорудская К., Литвак В. Влияние занятий физической культурой и спортом на становление личности студента, обучающегося по специальности «Таможенное дело»	37
Курмаева А., Тупальская Е. Технология ЭМС-тренировки в современном мире	40
Шевкопляс О. В. Проблемы правового регулирования финансов предприятий (организаций) в Российской Федерации	43
УДК Сакалкин Ю. Н., Князева П. Физическая активность студентов транспортных вузов Российской Федерации	49
Боженова В., Покусаева М. Изменение личности при алкоголизме.....	54
Рожкова О., Преображенская М. Молодежь против наркотиков	60
Бунецкий С. Г. Смерть от курительных смесей.....	66
Дедова М. И., Климова А. И. Алкоголь и его влияние на организм человека.....	70
Моисеев А. А. Анализ современного российского законодательства, регулирующего налоговую систему	74
Моисеев А. А. Проблемы налоговой системы и пути ее совершенствования	79
Бузункина М. Д., Кузайкина Е. Е. Физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов и ее влияние на психофункциональные и интеллектуальные процессы.....	82
Гурьянова А. Д. История появления и развития Московского метрополитена. Арбатско-Покровская линия.....	87

Дворецкая Я. А. Бюджетная система Российской Федерации как основной элемент финансовой системы	93
Кузайкина Е. Е., Попова М. Д. Влияние физических упражнений на психическое здоровье человека	98
Тимонова Ю. Р. Мошенничество в сфере государственных закупок	101
Федорова Л. П. Киберспорт как новая ступень развития спорта.....	106
Чалышев В., Клочков А. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями в повседневной жизни студента.....	111

ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ МОСКОВСКОГО ЦЕНТРАЛЬНОГО КОЛЬЦА

Аннотация. Московское центральное кольцо (МЦК) — это особый вид железнодорожного транспорта в столице, соединяющий Метрополитен и городские электрички. Перевозки, осуществляемые в рамках МЦК, говорят о довольно развитой дорожно-транспортной инфраструктуре Москвы. Такие перевозки являются не только быстрыми, но качественными, комфортными и надежными. Но достижение такого прорыва в области транспортировки имеет свою долгую историю.

Ключевые слова: Московское центральное кольцо (МЦК); Московская окружная железная дорога (МОЖД); пассажирские перевозки; грузоперевозки; платформы; «Ласточка».

© Alesheva Y.

THE HISTORY OF THE MOSCOW CENTRAL RING

Abstract. Moscow Central ring is a special kind of rail transport in the capital, connecting the metro and city trains. Transportation within the Moscow Central ring talking about well-developed road transport infrastructure of Moscow. Such shipments are not only fast, but high quality, comfortable and reliable. But achieving such a breakthrough in the field of transportation has a long history.

Keywords: Moscow Central ring; the Moscow ring road; passenger transport; transportation; platform; «Swallow».

В конце XIX — начале XX вв. в Москве была недостаточно развитая дорожно-транспортная инфраструктура, которая тормозила развитие города. Москва, имея статус крупного торгового и промышленного центра страны, перевозила большой объем транзитных грузов (по данным в 1905 г. общий вес составлял более чем 8 млн т), а также получала в свое пользование такое же количество товаров. Основываясь на статистике, выявленной специалистами, ежедневно московский железнодорожный узел обслуживало 4 тыс. вагонов, а перевозкой грузов со станций по городу занималось 20 тыс. ломовых извозчиков. В связи с этим обеспечение разгрузки московского узла стало вопросом государственного значения, компании и частные лица отнеслись к решению данной задачи с большим энтузиазмом.

Первый проект по устройству Московской государственной дороги

подготовил в 1869 г. Григорий Сушкин (купец), а концу XIX в. было разработано не менее пяти частных планов по устройству Московской окружной железной дороги (МОЖД). Следует отметить, что ранние названия МЦК — Малое кольцо Московской железной дороги, МОЖД. Окончательное решение о создании МОЖД было принято в 1897 г. по предложению министра финансов С. Витте. При участии Николая II на Особом совещании 7 ноября 1897 г. было «признано желательным приступить к постройке Московской окружной железной дороги уже в следующем, 1898 году», однако работа над проектом была задержана и восстановлена лишь 1 мая 1899 г.

Таким образом, МОЖД строилась в 1902—1908 гг. Причинами для ее создания послужили: грузоперевозка; транспортировка военного снаряжения, продовольствия, амуниции для армии; передислокация и перемещение вооружения и личного состава воинских частей; перевозка пассажиров.

7 ноября 1897 г. император Николай II «высочайше признал желательным» строительство МОЖД. Главным инженером строительства стал Петр Иванович Рашевский. Его проект был признан отборочной комиссией лучшим среди других. По замыслу Петра Ивановича предназначением двухпутного железнодорожного кольца длиной 54 км, включая подъездные пути и примыкающие ветки — 145 км, существовали не только грузовые, но и пассажирские перевозки (для которых были созданы станции: Владыкино, Воробьевы Горы, Петровско-Разумовская, Братцево, Серебряный Бор, Лихоборы). Изначально затраты на осуществление задумки составляли 55 млн руб., затем расходы были урезаны до 38,7 млн.

Итак, 3 августа 1903 г. состоялась официальная церемония начала работ по постройке Окружной дороги. Стройку взял под свою ответственность московский генерал-губернатор Великий князь Сергей Александрович. Первым делом он сформировал комитет с самыми широкими полномочиями, в который входили: министр финансов, министр путей сообщения, министр военного ведомства и министр внутренних дел Российской империи. Так как Московская окружная дорога имела большое государственное значение, к участию в проекте были привлечены лучшие российские архитекторы и инженеры. Проектированием мостов занимались известные всей Европе инженеры-мостостроители Н. А. Белелюбский и Л. Д. Проскураков, за архитектурную концепцию сооружений отвечал профессор архитектуры, член Академии художеств А. Н. Померанцев, который также являлся автором проекта строительства Верхних торговых рядов на Красной площади в Москве, нынешнего ГУМа. Вместе с Н. В. Марковниковым спроектировали станции в едином стиле — из красного кирпича с белой отделкой (все они представляли собой уникальные образцы московского модерна начала XX в., иногда были заметны мотивы эклектики). Ряд станционных и жилых строений дороги сооружены по проекту архитектора И. М. Рыбина. Следует отметить, что станции были неплохо оборудова-

ны, так как существовали билетные кассы, залы ожидания, с системой отопления (голландские и русские печи), электричество, отопляемые отхожие места, во всех пассажирских зданиях существовали мужские и дамские уборные. Станционные площадки были освещены керосинокалильными фонарями. Все пассажирские здания были оснащены дубовой мебелью; кроме того, станции снабжены огнегасительными инструментами, т.е. существовала противопожарная система.

Дорога «представляла собой грандиозное сооружение протяжением в 50 верст при длине путей до 270 верст. Провозоспособность рассчитана была на 35 пар поездов в сутки, но постепенно должна была быть доведена до 90 пар»¹. Помимо самого кольца были построены 22 однопутные соединительные ветки со всеми магистральными железными дорогами. Появились 14 станций, 19 пассажирских зданий, 11 путевых казарм и 21 полуказарма для рабочих, 87 сторожевых домов, 2 дома для дежурных паровозных и кондукторских бригад, 2 приемных покоя, 2 бани, 14 пакгаузов, а также 30 жилых домов с водопроводом и канализацией. На самом деле само кольцо получилось не совсем круглое, так как на северо-западе оно оттягивалось на 12 км от Кремля, а на юге проходило всего в 5 км от него. И так, МОЖД стала уникальной транспортной развязкой, не имевшей аналогов в практике дорожного строительства.

Малое кольцо Московской железной дороги (это название МОЖД получила после завершения строительства большого кольца в 1944 г.) является предшественником МЦК, поэтому следует подробно обратиться к его истории.

1907 год — отправление первого поезда по Малому кольцу, но из-за того, что правительственная комиссия не приняла дорогу полностью, причинами тому послужили недоработка станции Лихоборы (не был готов поворотный круг паровозов и общежитие для кондукторов), и станции Ростokino (замечено неприлегание остряков к рамным рельсам стрелочных переводов), лишь с 20 июля 1908 г. было открыто регулярное движение поездов.

Когда дорога была построена и начала свою работу, ее включили в состав Николаевской, но Управление дороги концентрировалось в Петербурге, за счет чего решение многих оперативных вопросов было затруднительным. Тогда в 1916 г. было принято решение включить Московско-Окружную дорогу уже в состав Московско-Курской дороги.

Управление МОЖД столкнулось со значительными проблемами уже с первых дней, так как Комиссия при Департаменте железнодорожных дел решила утвердить тарифные ставки повышенного размера, не обращая внимания на возражения на местах. Безусловно, это привело к определен-

¹ Выдержки из воспоминаний московского губернатора Владимира Федоровича Джунковского (1861—1938): «представляла собой грандиозное сооружение протяжением в 50 верст при длине путей до 270 верст. Провозоспособность рассчитана была на 35 пар поездов в сутки, но постепенно должна была быть доведена до 90 пар».

ным последствиям, теперь часть грузов стала следовать в обход московского транспортного узла, а часть шла традиционными маршрутами. Что касается пассажирских перевозок, то было решено установить не единый тариф, что было выгодно пассажирам, а плату поверстно, в данных условиях стоимость полного круга в вагоне первого класса составила 3 руб. (что было очень много по тем меркам).

Интересен тот факт, что руководство дороги даже предлагало отказаться от вагонов первого класса, оставив только второй и третий, ведь основными пользователями были небогатые люди, живущие на окраинах, и служащие заводов и фабрик. Пассажирские перевозки из-за высоких цен стали мало востребованными, поэтому спустя четыре месяца их просто отменили. Но уже с февраля 1909 г. пассажирское движение было вновь восстановлено, однако по сравнению с грузоперевозками занимало незначительное место. В 1914 г. по кольцу курсировало лишь два пассажирских состава в сутки, они перевозили в основном любителей экскурсий и работников самой дороги. До 1917 г. МОЖД все еще развозила по Москве рабочих и служащих, прилегающих к ней предприятий, однако пассажиров было также недостаточно. К концу 1920-х гг. районы, по которым проходила трасса МОЖД, получили надежное автобусное и трамвайное сообщение, и уже в 1934 г. пассажирское движение по кольцу было прекращено окончательно.

Несмотря на неудачу в пассажирских перевозках, грузоперевозки оказались весьма востребованными. С транзитом через центр города было покончено, грузооборот продолжил расти. Дорога постепенно расширяла свои границы в основном за счет подъездных веток, ведущих к расположенным вблизи нее фабрикам и заводам, многие из которых продолжали строиться вокруг железнодорожного кольца. Так как объем перевозок рос, возникла необходимость улучшения всей эксплуатационной деятельности Московского узла. В 1934 г. Московско-Окружная была выделена из Московско-Курской в самостоятельную железную дорогу.

Следует отметить, что дорога сыграла значимую роль в Великой Отечественной войне, осенью 1941 г. по кольцу из Москвы были эвакуированы крупнейшие промышленные предприятия, а когда советские войска перешли в контрнаступление, были переброшены на фронт танки из восточных регионов (там располагались заводы), тяжелое вооружение, боеприпасы.

Московский железнодорожный узел после войны был переведен на электротягу, поэтому встал вопрос об электрификации Малого кольца Московской железной дороги. В 1946 г. были вынесены первые предложения по этому поводу, но требовались дорогостоящие работы, которые были невозможны в то время. А уже в 1950 г. обнаружился основной недостаток сооружений МОЖД: старые мосты с низкими порталами стали помехой для простой и дешевой электрификации трассы. Именно поэтому Малое кольцо обошли, когда по городским железным дорогам пустили элек-

трички, а паровозная тяга через некоторое время была заменена тепловозной. Вопрос об электрификации линии также был затронут во время XX съезда КПСС 1956 г., и в генеральной схеме размещения производительных сил 1966 г., и в очередном проекте электрификации 1996 г. Много говорили и о возвращении пассажирского движения в 1952 и 1966 гг. Таким образом, в XX в. данным планам не суждено было осуществиться из-за высокой цены на сооружение новых платформ для пассажиров (чтобы те могли пересесть на другие виды транспорта), реконструкцию мостов.

Проект по реконструкции железной дороги, предложенный в 2001 г., заключался в превращении ее в скоростную трассу, с возможностью пересадок на линии метрополитена и железнодорожные линии различных направлений.

Уже к 2008 г. трасса Малого кольца, протяженностью 54 км располагала 17 станциями, локомотивным и вагонным депо, дистанцией пути, сигнализацией и связью, а также энергоснабжением.

Осенью 2010 г. станция Лефортово была закрыта на реконструкцию, так как началось строительство эстакады Четвертого транспортного кольца, как следствие транзитное движение через станцию прекращено. Малое кольцо МЖД оказалось разорвано.

МКЖД реконструировалась в период с 2012 по 2016 гг. Реконструкция заключалась в следующем: для бесшумного передвижения поездов была проведена замена путей на бесстыковые, также произведена реконструкция мостов, осуществлена электрификация линии, сооружены остановочные пункты для электропоездов, объединенные с транспортно-пересадочными узлами, возобновлена система сигнализации и автоблокировки на линии. Чтобы грузовое движение осуществлялось без особых сложностей в дневное время, был сооружен третий главный путь на 2/3 протяженности кольца. В ходе реконструкции кольца за пределы города были выведены пять грузовых дворов, всего в сферу благоустройства попало 8,5 тыс. га территории столицы.

Сначала для городских электричек были выстроены высокие платформы с нуля, как остановочные пункты. Затем уже существующая до реконструкции подземная платформа Площадь Гагарина в 2013—2016 гг. была полностью отделана и реконструирована. А из новых платформ остановочный пункт Лужники был построен раньше всех. Строительство остальных платформ началось весной 2015 г. Уже к сентябрю 2016 г. практически все платформы были возведены, также построены примыкающие к ним павильоны (с кассами, турникетами) и лестницы, но работы по отделке лестниц и павильонов у некоторых платформ так и не были завершены. 10 сентября, когда должен был состояться запуск пассажирского движения, 5 платформ из 31 так и не были готовы, но уже 8 ноября они все были открыты. Помимо этих платформ планировалась еще и 32-я платформа — Пресня, принятие решения о ее строительстве произойдет после запуска пассажирского движения.

Итак, в 2016 г. все работы по реконструкции дороги были выполнены на 97%, также закончена укладка пути и электрификация, что способствовало началу эксплуатации электропоездов на полном кольцевом маршруте в тестовом режиме. Существовали свои нюансы, линия не была готова принять пассажиров на тот момент из-за недоделанной работы по строительству вестибюлей и сходов на платформу у значительной части пассажирских остановочных пунктов.

В 2016 г. весной, по МКЖД на участке от Канатчиково, до Лихоборы началось тестовое движение электропоездов. Вся линия начала свое тестирование с 4 июля 2016 г., когда окончилась реконструкция и электрификация главных путей. На первых этапах электропоезд ЭС2Г «Ласточка» курсировал по кольцу (именно этот транспорт был предназначен для пассажирских перевозок), чуть позже из-за нехватки количества «Ласточек» (так как часть еще не поступила с завода) в испытании приняли участие 12 дополнительных электропоездов отечественной разработки серий ЭД4М, ЭТ2М и ЭР2Т, снятых с пригородных маршрутов (их эксплуатация на кольце в будущем не рассматривалась).

В 10 сентября 2016 г., в День города Москвы, состоялось открытие МЦК. На церемонии открытия присутствовали Президент РФ Владимир Путин, а также мэр Москвы Сергей Собянин, они проехали по кольцу от Лужников до платформы Площадь Гагарина и в обратную сторону. Уже в 14 часов платформы для пассажиров были открыты, что стало отправной точкой для регулярного пассажирского движения поездов по линиям городских электричек. Однако, несмотря на то что движение открылось по длине всего кольца, пассажирам стало доступно только 26 платформ. Две платформы — Соколиная Гора и Дубровка — открылись 11 октября, Коптево — 1 ноября, Зорге — 4 ноября, Панфиловская — 8 ноября.

Современное Московское центральное кольцо — это железнодорожный внутригородской пассажирский транспорт, который курсирует по Малому кольцу Московской железной дороги (МК МЖД). РЖД осуществляет свою деятельность на основе договора с Московским метрополитеном. Иными словами, само движение представляет собой связь городской электрички с Московским метрополитеном. С точки зрения департамента транспорта и Метрополитена Москвы уровень пассажирских услуг «полностью соответствует стандартам метро», так как движения поездов регулярны, оплата проезда и навигация просто организованы, это буквально создает единое пространство с метрополитеном. Маршрут обозначен на схемах метро белой линией с красным обрамлением под названием МЦК и порядковым номером 14.

МЦК постепенно становится важной частью современной транспортной системы города, которая распределяет потоки пассажиров в столице. В общей сложности на МЦК насчитывается 31 транспортно-пересадочный узел, с каждого из которых возможна пересадка на наземный транспорт. Следует отметить, что обе стороны железной дороги наделены удобными подъездными путями, площадками для автобусов, новыми остановками.

Для пассажиров МЦК на карте города существует схема пересадок, где отображены линии пригородных железных дорог и метро, включая строящийся Третий пересадочный контур. Сама схема МЦК внесена в карту метрополитена, также там указано примерное время наземных пересадок с МЦК. Более того, на схеме обозначены возможные пересадки на наземный транспорт с МЦК, интервал движения транспорта и т.п.

МЦК обеспечивает движение до 100 пар поездов в сутки (а это 200 составов). По МЦК передвигаются поезда «Ласточка». Максимальная скорость, которую достигает электропоезд ЭС1 «Ласточка», составляет 160 км/ч. Схема питания от контактной сети — 3 кВ постоянного тока и 25 кВ переменного тока, также предусмотрен автоматический режим смены рода тока во время движения (проезд участков со смешанным питанием). Основной состав электропоезда — 5 вагонов. Учтена возможность работы по системе многих единиц (до двух сцепленных между собой составов, с управлением из головной кабины ведущего электропоезда). Электропоезд ЭС1 «Ласточка» предусматривает эксплуатацию в диапазоне температур окружающей среды от -40°C до $+40^{\circ}\text{C}$.

С целью создания в Российской Федерации предприятия по производству современного моторвагонного подвижного состава, отвечающего требованиям мировых стандартов, в сентябре 2011 г. между ОАО «РЖД» и ООО «Уральские локомотивы» был заключен договор на поставку электропоездов для пригородных пассажирских перевозок.

Электропоезд ЭС2Г «Ласточка» имеет технические характеристики, конструкцию кузова, расположение оборудования и внутреннюю компоновку вагонов, аналогичные электропоезду серии ЭС1 «Ласточка», производства компании «Сименс АГ». Различия заключаются в системе питания, которая выполнена только на 3 кВ постоянного тока, в более высокой тяговой мощности подвижного состава, во внутренней компоновке, а также возможно применение форточек в вагонах.

Таким образом, до того, как МЦК приняло столь развитую структуру, оно проделало тернистый путь, от обычной МОЖД. МЦК имеет огромное историческое значение, так Малое кольцо московской окружной дороги, из которого оно и сформировалось, служило верой и правдой как в довоенный период, так и в послевоенный. Малое кольцо осуществляло перевозки не только грузов, но и пассажиров, правда эти транспортировки имели некоторые проблемы, устранение которых требовало значительных ресурсов и денежных затрат. К сожалению, в XX в. так и не удалось оборудовать и подстроить движение под пассажиров, но в XXI пассажироперевозки были реализованы.

Современное МЦК — это дорога в будущее, благодаря ему поездки по столице стали не только быстрыми, но и комфортными. Московское центральное кольцо не просто способ добраться до нужного места, а также часть культуры столицы, которая имеет свою интересную и долгую историю.

Литература

1. Васькин, А. Московская окружная. К открытию МКЖД // Историк. — 2016. — № 9.
2. Егоров, Ю. Московская Окружная железная дорога. Путеводитель. — М., 2017.
3. Ленский, И. Исторический обзор; На работу — городским экспрессом // Московская кругосветка: второй век, вторая жизнь. — М. : Деловой ритм, 2013.
4. Ленский, И. Л. Московская кругосветка: второй век, вторая жизнь. — М. : Деловой ритм, 2013.
5. Сытин П. В. «Вокруг современной Москвы (По окружной железной дороге)», со схематическим планом Москвы в тексте. — М. : Московский отдел народного образования, 1930.
6. Электричка для мегаполиса // Московский железнодорожник. — 2011. — № 25.— С. 1—2.

РАЗВИТИЕ ТАЙСКОГО БОКСА В РОССИИ

Аннотация. В данной статье раскрывается сущность тайского бокса. Рассматривается история развития и возникновения муай-тай.

Ключевые слова: муай-тай; тайский бокс; техника боя.

THE DEVELOPMENT OF THAI BOXING IN RUSSIA

Abstract. This article reveals the essence of Thai Boxing. The history of development and the emergence of Muay Thai.

Keywords: Muay Thai; Thai Boxing; fighting technique.

На сегодняшний день существует великое множество техник ведения боя, каждая имеет свои отличительные черты, преимущества и недостатки. Так, например, в классическом английском боксе используются только удары руками, а в тхэквондо преимущественно используются удары ногами. В свою очередь в тайском боксе используются удары как ногами, так и руками, а также удары локтями и коленями. Тайский бокс еще называют Бой восьми конечностей.

С давних времен, а точнее уже в XIII в., на территории современного Таиланда существовало искусство боя голыми руками и ногами под названием май си сок. Позже, с образованием государства Аютия, появилось новое боевое искусство, которое со временем стали называть муай-тай. Муай-тай получил широкое распространение в Аютии.

Выдающихся бойцов зачисляли в королевскую гвардию и присваивали им дворянский титул. Принцы крови и аристократы в обязательном порядке обучались муай-тай. Это была жесткая система рукопашного боя, благодаря которой воин, овладевший приемами данной техники, мог вести бой, даже лишившись оружия.

В 1774 г. легендарного воина Най Кхам Том во время войны с Бирмой взяли в плен. Бирманский король решил устроить поединок между тайским боксером и мастерами парму, чтобы выяснить какое искусство сильнее. Най Кхам Том выдержал 10 поединков с бирманскими мастерами без перерыва, после чего он получил свободу и вернулся домой национальным героем. В честь легендарного воина ежегодно 17 марта в стране проводится «боксерская ночь».

Первая встреча представителей муай-тай с европейцами произошла в

1788 г. Два мастера французского бокса просили поединка с местными бойцами у короля, один из мастеров принял вызов и победил соперников.

Во время Первой мировой войны Таиланд был на стороне Антанты и именно в это время информация о тайском боксе начала широко проникать в Европу. Физическая подготовка и навыки рукопашного боя произвели большое впечатление на союзников-европейцев¹.

В 1921 г. муай-тай стал развиваться как вид спорта, был организован центр изучения муай-тай. В 1929 г. были приняты «модернизированные» правила. Так, например, земляные площадки заменили ринг размерами 6×6 м с канатами, время поединка ограничивалось пятью раундами по три минуты с минутными перерывами. Также ввели боксерские перчатки и семь весовых категорий.

В 1894 г. была создана Международная любительская федерация тайского бокса. На сегодняшний день это самое крупное из любительских объединений муай-тай. В настоящее время предпринимаются шаги для признания его олимпийским видом спорта. Но несмотря на то что муай-тай не является олимпийским видом спорта, по нему проводятся соревнования регионального, национального и международного масштабов.

Техника муай-тай позволяет одинаково вести бой на дальней, средней и ближней дистанции. Средняя и ближняя дистанции считаются наиболее опасными. Один из основных принципов тайского бокса гласит: «Локоть побеждает кулак, а колено побеждает ногу». Именно колени и локти в ближнем бою считаются опасными для противника. Одним из отличительных ударов считается лоукик — круговой удар голенью по бедрам. Бойцы муай-тай используют различные упражнения для «набивки» голени — удары по стволам пальмовых деревьев, по мешкам с песком и другие. После таких тренировок боец может ударом ноги сломать бейсбольную биту. Большое внимание уделяется «набивке» корпуса, растяжке и развитию выносливости.

Техника рук в муай-тай отличается от «европейского» бокса широким разнообразием. В тайском боксе используются короткие связки, состоящие из базовых движений, которые доводятся до автоматизма в процессе тренировок, а также на спаррингах или работе на «лапах», мешках.

Схватке в муай-тай предшествует танец рам-муай. Это не только дань древней традиции, но и своеобразная физическая разминка, психологическая подготовка бойца перед поединком. Перед схваткой соперники медитируют. Поединок проходит под традиционную музыку уай-кру, которая задает ритм боя. Считается, что звуки инструментов наделены магическими свойствами. Муай-тай бойцы имеют на плече в виде повязки амулет, который называется пратьиат, он предназначен для оберегания бойца. Пратьиат носят в течение всего поединка. Но в Европе и Америке рам-муай и уай-кру не обязательны.

¹ URL: <https://easythai.ru/tajjskijj-boks-muajj-tajj/>

В Таиланде голова человека считается самой почитаемой частью тела, так как она занимает самое высокое положение, поэтому тайский боец не ползет под канатами на ринг, не допуская, чтобы что-то оказалось выше его головы. Кроме того, считается большим унижением во время боя удар стопой, она считается самой презренной частью тела.

К униформе в тайском боксе относятся тайские шорты, боксерские перчатки, паховые раковины и ритуальная повязка, которая на время боя отдается тренеру.¹

Традиционно в Таиланде женщине было запрещено выходить на ринг, поэтому женский муай-тай отсутствовал. Это было связано с суеверием, что присутствие женщины забирает силу у бойца муай-тай. Ситуация стала меняться в конце 1990-х с ростом популярности муай-тай для похудения и самозащиты, что, в свою очередь, увеличило количество желающих смотреть женские бои и тренироваться в Таиланде.

История развития тайского бокса в России берет свое начало с 1992 г. В этом году Сергей Заяшников создал профессиональную лигу муай-тай в Новосибирске. Ежемесячные турниры, проходившие в сибирской столице, вызывали огромный интерес. Вскоре стало понятно, что нужны международные встречи. В декабре 1994 г. был организован первый выезд на I чемпионат мира. Трое из четырех российских спортсменов поднялись на пьедестал почета в разных весовых категориях.

Растущая популярность требовала перехода на новый уровень, поэтому была создана Федерация тайского бокса в 1995 г. Президентом данной федерации стал Сергей Владимирович Жуков. Далее в различных чемпионатах наши спортсмены всегда брали общекомандные призовые места. Регулярно проводятся турниры как на любительском, так и на профессиональном уровне. В России проводятся международные турниры, например, Кубок консульства королевства Таиланд.

Наиболее выдающимися российскими спортсменами являются выходцы Кузбасской школы тайского бокса: Артем Левин — профессиональный российский тайбоксер и кикбоксер и Артем Вахитов — многократный чемпион России, трехкратный чемпион мира IFMA, четырехкратный чемпион Европы IFMA. Они являются чемпионами самого престижного промоушена Глори и вносят большой вклад в развитие тайского бокса в России, пропагандируя его среди молодежи и проводя большое количество мастер классов по всей стране.

В 2016 г. исполнительный комитет Международного олимпийского комитета на своем собрании принял решение временно признать тайский бокс, что позволит тайскому боксу претендовать на включение в программу Олимпийских игр. Кроме того, МОК будет дополнительно финансировать развитие тайского бокса в размере 25 тыс. долл. В дальнейшем МОК в

¹ URL: <http://xtremefight.ru/muaj-taj/muaj-taj-istoriya-tajskogo-boksa.html>.

течение трех лет примет решение о дальнейшей судьбе тайского бокса¹.

Муай-тай отличился и в культуре. В фильме «Неоспоримый — 2» главный герой в подготовке к бою делал акцент в тренировках на овладении ударной техники ног из муай-тай. А такие фильмы, как «Онг Бак: Тайский воин», «Онг Бак — 2», «Онг Бак — 3», а так же «Рожденный сражаться», помогли популяризовать муай-тай на западе. Алжирский чемпион мира по тайскому боксу Дида Диафат играл самого себя в полудокументальном фильме «Чок Ди». Фильм отличается детальным показом тренировочного процесса внутри лагерей муай-тай. «Прекрасный боксер», «Кикбоксер», «Шоколад», «Никогда не сдавайся» и другие фильмы уделили отдельное внимание искусству тайского бокса.

В заключение хотелось бы отметить тех людей, на энтузиазме которых создавался и держится отечественный тайский бокс: заслуженные тренеры России: Зайналбек Зайналбеков, Олег Терехов, Виталий Ильин; тренеры: Евгений Сорокин, Рассул Муртазалиев, Юрий Белоусов и многие другие.

¹ URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Тайский_бокс.

© Байрамов Б. А., Барков А. Д.

ЖЕЛЕЗНАЯ ДОРОГА В ЦАРСКОЕ СЕЛО

Аннотация. В статье будут рассмотрены основные моменты, положения, причины, влияние на строительство железных дорог.

Ключевые слова: железная дорога; Царское село; железная дорога в царское село, Царскосельская железная дорога.

© Bayramov B., Barkov A.

TSARSCKOYE SELO RAILWAY

Abstract. This article considers the main points of the situation, the causes, the impact on the construction of Railways.

Keywords: railway; Tsarsckoye selo; railway in Russia; Tsarsckoye selo railway.

Появление железных дорог, в качестве нового вида общественного транспорта было вызвано рядом факторов, главными из которых послужили: развитие горнодобывающей и металлургической отраслей промышленности, рост потребности в масштабных перевозках грузов и полезных ископаемых. Одновременно с этими процессами и нуждами немаловажное значение имели развитие торговых отношений, как локальных, так и международных, разделение труда, деловая активность населения, что в конечном счете повлияло на востребованность железнодорожного транспорта в западноевропейских странах, перешедших к капиталистической модели экономики.

Первая в мировой истории железная дорога общего пользования, функционирующая на паровой тяге, была построена в 1825 г. в Великобритании, она соединяла города Стоктон, Дарлингтон и Тисе, расположенные в северо-восточной части страны. Руководил проектированием дороги инженер Джордж Стефенсон¹. В 1830 г. была введена еще одна железная дорога, также спроектированная Джорджем Стефенсоном.

Ведомство путей сообщения Российской империи не желало оставаться в стороне от таких важных событий и отставать в техническом прогрессе от западных держав, где активно использовались возможности паровых двигателей, и как следствие железнодорожный транспорт. Профессор пе-

¹ Джордж Стефенсон — английский изобретатель, инженер-механик.

тербургского института путей сообщения Г. Ламе¹ прибыл в Англию для детального изучения железных дорог, чтобы в будущем строить по аналогии в России.

В США первый железнодорожный участок был построен в 1830 г. В течение нескольких десятилетий американские коммерсанты увидели громадную выгоду в использовании паровых железных дорог и уже к 1869 г. частными компаниями было проложено около 85 тыс. км железнодорожного полотна.

В Российской империи, на первый взгляд, железные дороги были необходимы для соединения регионов со столицей, а также для осуществления грузоперевозок из Сибири и Урала, где особенно активно развивались отрасли тяжелой промышленности. Как следствие, в России стали возникать различные проекты и наработки железнодорожных линий, что вынудило государственный орган провести совещание.

Ведомство путей сообщения провело совещание 8 июля 1826 г. На нем подверглись более детальному рассмотрению несколько предложений о строительстве железных дорог, однако все проекты были отменены. Было отмечено, что данные проекты не принесут экономической выгоды России и что железнодорожные пути сложно содержать в оптимальном состоянии в условиях холодного климата, в особенности зимой.

Считалось, что именно из-за огромного пространства существует надобность в создании сетей железной дороги. Было и другое мнение, из-за чего возникла спорная ситуация относительно строительства железной дороги.

Еще не сформированная до конца позиция ведомства путей сообщения замедляла развитие железнодорожного транспорта в стране.

В августе 1834 г. по инициативе горного ведомства в столицу из Австрии приехал известный промышленник, профессор Франц Антон Герстнер². Он был приглашен в качестве опытного инженера, имевшего опыт проектировки и построения железных дорог. Первой задачей Герстнера являлось разведать обстановку, узнать точные данные о рельефе местности.

По возвращении в Петербург инженер передал императору Николаю I послание, в котором на основании своей поездки указал пожелания относительно строительства железнодорожной магистрали. Изначально Герстнер предлагал проложить первые пути на участке между Петербургом и Москвой, таким образом соединить два самых крупных города импе-

¹ Габриэль Ламе — французский математик, механик, физик и инженер, член-корреспондент Петербургской Академии наук (1829); член Парижской академии наук (1843), профессор Политехнической школы (1832—1863) и Парижского университета (1848—1863). В 1820—1832 работал в России (в Институте корпуса инженеров путей сообщения в Петербурге).

² Франц Антон риттер фон Герстнер — австрийский и чешский инженер, строитель первых железных дорог в Чехии, Австрии и России.

рии, а затем провести железную дорогу от Москвы до Поволжья. Но сначала было необходимо убедить скептически настроенное население в том, что железные дороги возможно использовать и в зимнее время года, построив небольшой перегон железной дороги и предоставив его публике. Австриец хотел получить исключительное право на строительство путей.

Данная записка была передана на дальнейшее рассмотрение управляющему путями сообщения К. Ф. Толю¹, вследствие чего была организована комиссия для подробного рассмотрения вопроса.

По итогам проведенного совещания комиссия сочла невозможным наделение Герстнера монопольным правом на строительство столь масштабного транспортного объекта и разработала «Общие соображения», которые впоследствии послужат основанием в суждении об устройстве железных дорог в Российской империи.

В соответствии с решением комиссии был сформирован межведомственный комитет под началом яркого государственного деятеля и автора немалого количества гениальных реформ М. М. Сперанского. Комитет признал целесообразным и возможным с точки зрения техники строительство железных дорог на территории России, но вопрос об их рентабельности был принят общественностью неоднозначно, так как многие люди по причине необразованности отреагировали на появление столь экзотического для России вида транспорта резко негативно.

Сразу после образования комитета Герстнер начал организацию акционерного общества, под контролем которого должна была строиться Царскосельская железная дорога. Одну из определяющих ролей в организации данного АО играл граф А. А. Бобринский², авторитетный и близкий к царскому двору человек, в руках которого сосредоточивалась вся финансовая деятельность общества, во многом благодаря его вкладу данное АО получило исключительное право на сооружение железной дороги. Ф. А. Герстнер взял на себя обязанности технического руководителя строительства линии. На уставный капитал компания выпустила 15 тыс. акций, которые раскупили 700 акционеров.

Окончательный вариант проекта железной дороги с учетом всех доработок был представлен 21 февраля 1836 г., а уже 15 апреля того же года было обнародовано положение, а также устав акционерного общества, в соответствии с которым устанавливался срок действия привилегий и условия приобретения акционерным обществом земель. Срок действия

¹ Граф (с 1829) Карл Федорович Толь (Карл Вильгельм фон Толль, 8 [19] апреля 1777 — 23 апреля [5 мая] 1842, Санкт-Петербург) — российский генерал от инфантерии (1826), участник войн с Наполеоном и совета в Филях, генерал-квартирмейстер во время Отечественной войны 1812 г., с 1833 г. — главноуправляющий путями сообщения и публичными зданиями.

² Граф Алексѣй Алексáндрович Бóбринский (19 мая 1852 — 2 сентября 1927, Грас, Франция) — русский археолог, политический и государственный деятель, праправнук императрицы Екатерины II и ее фаворита Г. Г. Орлова.

привилегий в соответствии с указом составлял 10 лет. Участники акционерного общества были полностью освобождены со стороны государства от сборов и налогов, помимо этого они имели исключительное право свободно назначать тарифы за проезд и перевозку грузов по своей железной дороге, беспошлинно ввозить из-за границы оборудование для строящейся дороги и подвижного состава. С оговоркой ряда условий открытие дороги было запланировано на 1 октября 1836 г.

Герстнер разделил всю протяженность линии на восемь секторов. Небольшие участки отдавались подрядчикам с артелью в 30—40 человек, руководили строительством профессиональные инженеры, которых насчитывалось всего 17 человек.

За качеством всех строительных работ помимо Герстнера наблюдал акционер Общества, Фердинанд Иванович Таубе¹ как представитель Главного управления путей сообщения. В то же время Общество находилось с самого начала под попечением III отделения собственной его императорского величества канцелярии, возглавляемого А. Ф. Бенкендорфом. Фердинанд Иванович Таубе с 1838 г. несколько лет исполнял обязанности директора правления дороги, в 1847 г. стал управляющим дорогой по назначению Главного управления путей сообщения и публичных зданий, и одновременно акционером был избран директором правления до 1860 г.

Несмотря на всю серьезность проекта, стало очевидно, что в силу ряда причин начать движение поездов 1 октября не удастся. Поэтому участникам строительства нужно было хотя бы частично показать публике, и особенно тем, кто пророчил провал предприятия, что относительные успехи достигнуты.

Чтобы поддержать свой авторитет, Герстнер принял решение начать 27 сентября движение на наиболее готовом участке между Царским Селом и Павловском. На первых порах использовалась конная тяга. Эти «катания» вызвали большой интерес петербургской публики, однако публика была еще больше удивлена, когда 6 ноября состав повел паровоз.

Летом 1837 г. на месте будущих путей велась интенсивная деятельность: сооружалось земляное полотно около столицы, подвозился балласт, достраивались мосты, возводились станционные здания. Однако участок земли в районе Фонтанки акционерному обществу не удалось выкупить под железнодорожную станцию. Тогда правительство выделило на Загородном проспекте, между Введенской церковью и офицерским флигелем Семеновского полка, небольшой участок земли, на котором в августе 1837 г. началось строительство временного деревянного здания Петербургской станции.

Ф. А. Герстнер опубликовал три отчета, описывающих ход постройки железной дороги, в последнем из них он высоко оценил труд крестьян, от-

¹ Фердинанд Иванович Таубе (1805—1870) — российский инженер-путеец, инженер-полковник, действительный статский советник.

метил их здравомыслие и их понимание того, что железная дорога является важным аспектом.

30 октября 1837 г. состоялось официальное открытие железной дороги на участке Санкт-Петербург — Царское Село в присутствии многочисленных чиновников высокого ранга.

В газете «Ведомости» в тот день можно было прочесть заметку: «Была суббота, горожане стекались к старой полковой церкви Введения у Семеновского плаца. Они знали, что открывается необычная железная дорога и “стальной конь, везущий сразу много-много карет” впервые отправится в путь».

Многочисленные жители столицы теснились на Загородном проспекте и Семеновском плацу в ожидании отправления первого поезда. Однако не всем удалось увидеть первый поезд. К самой станции, возведенной совсем недавно, простолюдинов не пускали.

В помещении только что выстроенного деревянного вокзала собрались приглашенные гости, в том числе представители дипломатического корпуса. Ради такого торжественного случая был приглашен Николай I с супругой, но Император с сыном Александром в тот день находился в Москве.

На станционных путях отслужили молебен. У перрона стоял состав из восьми двухосных вагонов с прицепленным к нему паровозом, построенном на заводе отца и сына Стефенсонов и доставленном из Англии. По приглашению правления акционерного общества, на капиталы которого строилась дорога, все расселись на свои места.

В 12 часов 45 минут по звонку станционного колокола поезд, управляемый Герстнером, плавно отошел от платформы под громкие возгласы удивления и одобрения, и двинулся в сторону Павловска, куда прибыл через 35 минут. Максимальная скорость первого паровоза составляла 64 км/ч, однако ради безопасности пассажиров в первую поездку удивительная машина не показала все свои силы.

Корреспондент «Санкт-Петербургских новостей» так обрисовывал событие: «Туда мы ехали с умеренной скоростью 21 версту в 32 минуты, но оттуда в 22 минуты; почти по версте в минуту, то есть 60 верст в час. Страшно подумать! Между тем вы сидите спокойно, вы не замечаете этой быстроты, ужасающей воображение, только ветер свистит, только конь пышет огненной пеною, оставляя за собой белое облако пара».

На обратном пути, желая показать все возможности железной дороги и паровоза, Герстнер развил неслыханную скорость, покрыв расстояние в 23 км от Царского Села до Петербурга за 27 мин со средней скоростью 51 км/ч. Временами скорость поезда превышала 63 км/ч. Такой головокружительной езды в то время не испытывал никто. С 31 января 1838 г. началось регулярное ежедневное движение двух пар поездов на конной тяге.

С 4 по 30 апреля по новой железной дороге была осуществлена перевозка 14 тыс. человек. 22 мая 1838 г. началось движение поездов до Пав-

ловска, где открылся знаменитый впоследствии вокзал.

Хотя работы по достройке еще не закончились, в целом сооружение дороги завершилось.

Целесообразность построения Царскосельской дороги часто ставилась под сомнение. Большинство людей, не до конца осознавали цели и задачи эксплуатации железной дороги, считали ее лишь забавой императора. Лишь малая часть специалистов понимала значение дороги для развития железнодорожной отрасли в Российской империи.

Полученный в ходе строительства Царскосельской дороги опыт был тщательно проработан и при сооружении железнодорожной линии от Петербурга до Москвы, так учитывались многие нюансы возведения и эксплуатации полотна и инфраструктуры. Например, была установлена возможность отказа от сооружения высоких насыпей для защиты от попадания на рельсовое полотно снега.

В 1843 г. на участках новой железной дороги были проведены испытательные заезды локомотивов ряда зарубежных фирм-производителей, готовых импортировать подвижной состав в Россию, с целью выбрать оптимальный вариант для производства аналогичной техники на Петербургском заводе.

Ф. А. Герстнер в процессе подготовки проекта Царскосельской дороги в первую очередь думал о ее рентабельности и искал решения для вероятной в дальнейшем проблемы регулярности перевозок. В пригородах Петербурга, вблизи возводимой линии, не было ни одного крупного промышленного предприятия и мест добычи ископаемых, исходя из этого, на большие потоки груза рассчитывать не представлялось возможным, что могло негативно сказаться на финансовой окупаемости железной дороги, следовательно, единственным возможным потребителем данной услуги оставались потенциальные пассажиры

Оценив эти нюансы, Герстнер принял решение привлечь интерес петербуржцев к поездкам всевозможными способами, с целью увеличения пассажиропотока. Одним из методов мотивации горожан стала статья, опубликованная австрийцем в газете: «Здоровье, является первым и величайшим благом каждого человека; всякий разумный человек должен заботиться о сохранении здоровья... Но коротко лето в переменчивом климате Петербурга... Посему не справедливо ли будет утверждать, что ни в одной европейской столице жители не имеют такой нужды в проведении лета за городом, как в Петербурге».

Герстнер применял и практические методы популяризации железной дороги, он распорядился построить в Царском Селе специальную гостиницу неподалеку от железнодорожной станции, где прибывшие пассажиры могли остановиться с целью отдыха, однако из-за малочисленной заселенности района пассажиров было немного.

Противоположная ситуация была в Павловске, где в кратчайшие сроки было возведено здание, названное впоследствии «Вокзал». Открытие вок-

зала произошло 22 мая 1838 г. Здание вокзала, необычное для того времени, буквально влюбило в себя петербуржцев.

Начиная с зимы 1839 г. на территории вокзала начали организовываться выступления оркестра, руководил которым И. Герман. Музыканты играли известные на тот момент произведения, что несомненно привлекало большое количество людей на железную дорогу, когда оказалось, что музыка действительно способствует популяризации вокзала, администрация дороги начала приглашать на вокзал известных музыкантов. Развитие железной дороги столь немалыми темпами положило начало строительству в окрестностях Павловска новых населенных пунктов, это способствовало быстрому приросту населения. Летний сезон 1856 г. на царскосельской железной дороге был ознаменован выступлением оркестра под управлением австрийского композитора Иоганна Штрауса. Десять сезонов подряд прославленный музыкант возглавлял оркестр в летний период.

После перехода Царскосельской линии в собственность Общества Московско-Виндаво-Рыбинской дороги вокзал уже не приносил былой прибыли в бюджет дороги. Однако традиции, которые сложились в течение 60 с лишним лет, поддерживались и новыми хозяевами железной дороги.

23 ноября 1899 г. обществом акционеров Московско-Виндаво-Рыбинской железной дороги был обнародован устав, в соответствии с которым со 2 января 1900 г. Царскосельская дорога перешла в его собственность. Новые хозяева предполагали использовать старейшую линию страны в качестве головного участка строящейся дороги Петербург — Дно — Новосокольники — Витебск, ведущей из столицы на юг.

При проектировании новой линии необходимо было решить задачи, связанные со строительством новых участков дороги и ремонтом старых. Все работы обязательно должны были проводиться без остановки пригородного сообщения. Это было реализовано во второй половине 1900 г. Тогда же в Петербурге демонтировали старое здание станции, взамен которой построили временное около Обводного канала, от которого стали отправляться поезда в пригороды столицы. Вместе с реконструкцией Петербургской станции правительство совместно с Обществом Московско-Виндаво-Рыбинской дороги и при участии 1-го железнодорожного батальона императорской армии приступило к сооружению новой железнодорожной линии — Императорского пути. Эта линия начиналась у построенного на берегу Введенского канала вокзала, шла параллельно главным путям до 16-го километра, затем, повернув на юго-запад, пересекала перед Египетскими воротами шоссе Пулковое — Царское Село и подходила к вокзалу «Царский павильон», построенному еще в 1895 г., когда сооружался участок, ответвлявшийся от Варшавской железной дороги.

К сооружению этой линии и Императорского вокзала в Петербурге приступили в конце 1900 г., а закончили основные работы через год. Официальное открытие движения на данном участке состоялось 6 декабря 1902 г. Деревянное станционное здание в Царском Селе в 1911 г. сгорело, и

на его месте в следующем году по проекту архитектора В. А. Покровского построили новое каменное здание вокзала.

В этот же период большие работы велись и в Царском Селе: расширялась территория станции и здание вокзала. Между платформами встречных направлений движения для повышения безопасности пассажиров проложили два тоннеля. Перестроенную и расширенную станцию открыли в 1904 г.

О первой железной дороге мнения были самые противоречивые даже тогда, когда она уже в полной мере функционировала. Многие пересказывали друг другу остроту, сказанную министром финансов Канкриным: «В других странах железными дорогами связывают важные промышленные пункты, у нас выстроили такую в... трактир!» И верно: поездка по этой дороге поначалу многим казалась исключительно развлекательной.

В действительности же она имела огромное значение для развития железнодорожной отрасли России. Здесь проводили испытания первых отечественных паровозов; здесь опытным путем рассчитали необходимую ширину колеи; здесь проходили практику первые путейщики и машинисты будущих российских поездов — все это помогло российской транспортной системе не отставать от западных аналогов.

Литература

1. Фадеев Г. М. История железнодорожного транспорта России / Г. М. Фадеев [и др.]. — Т. 1. 1836—1917 гг.

2. Воронин, М. И. Франц Антон Герстнер, 1793—1840 / М. И. Воронин, М. М. Воронина. — СПб. : Наука, 1994.

3. Дрбал, А. Франтишек Антонин Герстнер — профессор практической геометрии и строитель первых железных дорог в Чехии, Австрии и России (чешский период его жизни и деятельности) // Современные проблемы инженерной геодезии / Труды Международной научно-практической конференции 15—17 октября 2009 г. / под ред. М. Я. Брыня. — СПб. : Петербургский гос. ун-т путей сообщения, 2010.

КОНСТИТУЦИИ XVIII ВЕКА: ИСТОРИКО-ПРАВОВОЙ АСПЕКТ

Аннотация. XVIII век — это период в истории человечества, за который произошло огромное количество открытий, сильно повлиявших на современный уклад жизни. Конституции США, Франции и Речи Посполитой положили начало письменному урегулированию политических систем, распределению ветвей власти и гарантированию обязательных прав и свобод.

Ключевые слова: эпоха Просвещения; первые писанные Конституции; XVIII век; права и свободы; высшая юридическая сила; история создания Конституции.

CONSTITUTION OF THE 18TH CENTURY: HISTORICAL AND LEGAL ASPECT

Abstract. The eighteenth century is a period in the history of mankind, for which there was a huge number of discoveries, greatly influenced the modern way of life. Constitution of USA, France and the Commonwealth initiated the written settlement of the political systems, the distribution of the branches of power and guarantee the rights and freedoms required.

Keywords: Enlightenment; the first written constitution; the 18th century; rights and freedoms; the highest legal force; the history of creation of the Constitution.

Конституция (от лат. *constitutio* — установление) — основной источник права, регулирующий взаимоотношения человека и государства, а также определяющий свободы и обязанности каждого гражданина; основной закон государства, который обладает высшей юридической силой. Для того чтобы проанализировать сущность Конституции и осознать ее ценность в обществе, следует обратиться к основным функциям: учредительная (устанавливаются наиболее важные институты общества, а также юридически за каждым закрепляются определенные государственные формы), регулятивная (установление определенной правовой системы, которая формирует основу для возникновения различных отношений), охранительная (создание условий для защиты и соблюдения основ конституционного строя), целеполагающая (реализация стратегических целей развития общества, которые бы народ хотел видеть в будущем), учредительная

(подтверждение общественных основ и государственного строя, существующих в обществе) и другие.

Конституция распространяет разнообразные политические идеи, закрепленные в ней, тем самым утверждает в обществе соответствующую идеологию, что оказывает огромное влияние на политическую, духовную и социальную сферу общества. Помимо этого, основной закон предполагает реализацию наиболее важных ценностей и всеобщей идеологии, создание равновесия между интересами его политических сил, определение формы правления внутри государства, обращается к особенностям экономического вопроса в стране, что имеет огромное значение для развития какой-либо страны, установления порядков и свобод, ведущих к будущему развитию.

Когда в древности возник вопрос о том, как разработать справедливую и демократичную систему рационального устройства государственной власти, то не раз предпринимались попытки к созданию Конституции (например, учредительные законы в древнегреческих полисах). Наиболее известными законодателями того времени были Солон и Клисфен (Афины). Если говорить о Риме, то царь Сервий Туллий предпринимал активные попытки к изменению порядков и правил. Помимо этого, в Спарте существовала устная форма Конституции, которая называлась «Большая ретра» (постановление).

Обращаясь к истории, мы можем сказать, что Статут Великого Княжества Литовского (1529) — самая первая конституция в мире. В 1566 и 1588 гг. он несколько раз преобразовывался и дополнялся. Эта Конституция позже действовала в Речи Посполитой и затем оказала влияние на политический строй в Российской империи (до 1840 г.).

Самой старой действующей Конституцией на данный момент является главный закон Сан-Марино, принятый в 1600 г., несмотря на то что основой был городской устав 1300 г.

Было предпринято большое количество попыток развития права и создания постановлений, но тем не менее первые письменные конституционные акты возникли не раньше XVII—XVIII вв. в США и Европе, в тот момент, когда мысли о необходимости ограничения абсолютной власти вытекали из идей, связанных с правами и свободами людей в эпоху Просвещения. Например, 5 апреля 1710 г. в г. Бендеры (Османская империя) (в настоящее время это территория Молдавии, Приднестровье) Филипп Орлик принял документ конституционного характера, который не имел фактической юридической силы. На самом деле, это было соглашение между гетманом Филиппом Орликом и несколькими старшинами, которые остались преданными ему после смерти гетмана Ивана Мазепы.

Если говорить о России, то в 1730 г. при Анне Иоанновне движение верховников планировало изобрести первую сословную конституцию, которая бы ограничивала самодержавную власть благодаря представительному органу и давала бы дворянству определенные сословные права. Пред-

принятые попытки не увенчались успехом.

В 1787 г. в США появилась первая письменная Конституция, содержание и положения которой очень близки к современным. Этот документ описывает политические порядки в стране, назначает разделение властей и распределяет компетенции для каждой. Принятие Конституции имело вполне реальные обстоятельства: экономические, политические, социальные и идеологические. Буржуазия и плантаторы планировали установить сильную власть. Документ закрепил республиканский строй в стране. Главой исполнительной власти стал широко уполномоченный президент, выборы которого проходили каждые четыре года. Он руководил армией и флотом, заключал международные договоры и назначал чиновников. Д. Вашингтон был первым президентом США, а высшим законодательным органом — Конгресс США, который состоял из двух палат — нижней (палаты представителей), которая избиралась гражданами штатов, и верхней (сената), членов которого избирали парламенты штатов. Ратификация данного правового памятника произошла благодаря штату Делавэр. Конституция содержит в себе семь статей. От современного состояния этот документ отделяет 27 поправок, которые изменили общую сущность. Принцип разделения властей между законодательной (конгресс), исполнительной (президент) и судебной (верховный суд и нижестоящие суды) являлся основой Конституции США. Как известно, у Штатов США почти нет ограничений в плане законодательства. Создание Конституции США было связано с Войной за независимость. Основным закон опирался на отцов-основателей, но несмотря на это также дополнялся мыслями некоторых философов XVII—XVIII вв. Например, работа Монтескье «О духе законов» повлияла на создание разделения властей. Также в Конституции содержалась теория общественного договора, над созданием которой трудились Томас Гоббс, Жан-Жак Руссо, Джон Локк и другие философы эпохи Просвещения. По мнению авторов, люди, имеющие свободу в первобытном обществе, были слишком подвержены опасности, потому что не существовало государства, которое бы гарантировало какие-то права. Именно это послужило созданию договоренности, сущность которой заключалась в том, что человек добровольно отдавал часть своих свобод государству, которое, в свою очередь, обеспечивало бы гражданина гарантией безопасности, честности, реализацией его прав.

Обращаясь к содержанию Конституции, можно заметить, что исполнительная власть принадлежит президенту (ст. 2), судебная система представляет собой совокупность из Верховного суда и нижестоящих судов, учрежденных конгрессом (ст. 3), устанавливается требование к уважению и доверию актам, созданным государством и запрещается дискриминация людей по штатам (ст. 4), учреждается порядок приоритета различных актов (ст. 6) и т.д.

Последующими Конституциями после США были Конституция Речи Посполитой и Конституция Франции. В отличие от первой оба документа

действовали недолго, так как Польшу разделили, а во Франции развернулись слишком активные революционные события.

Конституция Речи Посполитой была принята уполномоченным органом страны — четырехлетним сеймом 3 мая 1791. Создание документа длилось 32 месяца, несмотря на то что предпосылки к этому начались еще в XIII в., когда правительство Польши основывалось на принципе представительства. В ответ на падение Речи Посполитой на мировой арене и ухудшение уровня жизни была создана Конституция, которая, по мнению правительства, могла исправить это положение. В 1790—1792 гг. сейм провел реформы, направленные на конституционную реформу, которые внесли большой вклад в развитие права.

Конечный текст конституции состоял из большого количества актов, например, акт о вольных королевских дорогах 1791 г. Этот правовой документ позволил людям приобрести определенные свободы и права, к которым относились и выборы. Основным автором являлся король, который утверждал, что конституция «принципиально основана на конституциях Англии и США», однако избежала их недостатков и ошибок и адаптировалась к частным обстоятельствам страны. Коллонтай внес свои поправки и привел акт к окончательному виду. Рассматривая содержание Конституции, законодательная власть принадлежала королю и двухпалатному парламенту (ст. 6), в котором избирали депутатов и назначали сенаторов. «Закон о сеймиках», также указанный в этой статье и утвержденный 24 марта 1791 г., регулировал правовую деятельность региональных собраний. Эта статья была направлена на ликвидацию анархии, которая возникла благодаря некоторым органам власти. Кабинет министров («Блустители закона») являлся департаментом исполнительной власти (ст. 5 и 7). Определенные министерства не могли издавать законы или мешать процессу создания законов, из-за чего все акты внешнеполитического ведомства требовали одобрения сейма. Конституция закрепила принцип наследственной монархии, хотя до этого в Польше была обычная монархия. Конституция существовала немного больше года, после чего была уничтожена в ходе Русско-Польской войны 1792 г.

После окончания войны с Турцией и Швецией Екатерина II была в ярости от Конституции Польши, потому что она рассмотрела ее как угрозу для российской системы власти. Конституция подверглась критике: одни считали ее составителей нерешительными, а другие — радикальными. Именно поэтому говорить об ее историческом влиянии трудно, так как документ просуществовал всего лишь 18 месяцев и 3 недели.

Обращаясь к Конституции Франции 1791 г., принятой на Национальным собранием, можно сказать, что в ее основе лежала «Декларация прав человека и гражданина». 9 июля 1789 г. специально созванный, учредительный орган — Национальное собрание — приступил к созданию Конституции на основе мемуаров Мунье. Разработанная система по своей форме являлась монархической, а по факту — республиканской. Несмотря

на главную декларацию, которая провозглашала всеобщее равенство, население делилось на «активных» и «пассивных». Появившиеся ограничения привели к тому, что маргиналы и люди, не имевшие достаточных материальных благ, лишались политических свобод и благ. Члены законодательных органов избирались на два года и являлись главами не только какого-либо отдела, но и всей нации. Обновление происходило по закону, король в этом процессе не принимал участия. Функции действующего законодательства заключались в корректировке законопроектов, распределении финансов, имущества, решениях по поводу морских и сухопутных войск, а также принадлежало право решать вопросы мира и войны. Король же заведовал исполнительной властью с помощью наделенных определенными обязанностями министров. Несмотря на долгую подготовку к созданию Конституции, а также ряд требований (например, был возможен пересмотр документа, но он должен был сохранять прежнее значение в течение 10 лет), она просуществовала не больше года. Причинами неудачи являлась дискриминация граждан, которая противоречила декларации прав, лежащих в основе Конституции, а также разногласия между наличием монархической формы и республиканским основанием для деятельности. Преобразования, направленные на изменения местных выборных органов, привели к тому, что их независимость не позволяла управлять Францией через легитимную центральную власть.

Первые Конституции XVIII в. имеют что-то уникальное, например, цель создания документа или же права, регулирующие политические взаимоотношения в обществе. Эти документы базировались на трудах философов эпохи Просвещения. Конституция США, в основном, обращалась к правам и свободам граждан с целью создания демократии, описывала политические порядки в стране, определяла разделение властей и распределяла компетенции для каждой. Конституция Речи Посполитой была направлена на улучшение и восстановление политической обстановки путем урегулирования статусов для граждан в ответ на падение страны на мировой арене и ухудшение уровня жизни. Этот правовой документ также позволил людям приобрести определенные свободы и права, к которым относились и выборы. Конституция Франции занималась вопросами свобод граждан, передавая власть в руки тех органов, которые позже переняли все полномочия на себя. В ее основе лежала «Декларация прав человека и гражданина», которая провозглашала всеобщее равенство, но население все равно делилось на «активных» и «пассивных».

Появившиеся ограничения привели к тому, что маргиналы и люди, не имевшие достаточных материальных благ, лишались политических свобод и благ. Несомненно, каждая Конституция имеет спорные вопросы относительно содержания, а также положительные и отрицательные оценки историков. Значение конституций XVIII в. настолько ощутимо, что люди постоянно возвращаются к первым документам, рассматривая систему политических органов, анализируя статьи и их историю создания. Современ-

ные Конституции многое переняли из прошлого, например, положение о правах и свободах граждан до сих пор актуально, правда более расширенно. Бесспорно, если мы хотим развивать конституционное право и далее, то стоит помнить и уважать первые шаги к созданию регулирующих документов, а также перенимать опыт прошлых исследований и не совершать предыдущие ошибки.

Литература

1. Батыр, К. И. История государства и права Франции периода буржуазной революции 1789—1794 / К. И. Батыр. — М., 1984.
2. Еллинек, Г. Конституции, их изменения и преобразования / Г. Еллинек. — СПб., 1907.
3. Конституции буржуазных государств Европы / под ред. Г. С. Гурвича. — М. : Изд-во иностранной литературы, 1957.

КОНФЛИКТ ИНТЕРЕСОВ НА ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЕ

Аннотация. Данная статья посвящена изучению конфликта интересов на государственной службе. Рассмотрены некоторые вопросы, связанные с регулированием и разрешением конфликтов между работником и работодателем. Изучена суть данного явления.

Ключевые слова: трудовое право; конфликт интересов; государственная служба; работник; работодатель; ответственность; трудовые отношения; стороны конфликта; коррупция; интерес.

© Dobrovolskaya J.

A CONFLICT OF INTEREST ON THE PUBLIC SERVICE.

Abstract. This article is devoted to study and address the issue of a conflict of interest on the public service. We learn certain issues related to the management and resolution of conflicts between employer and employee. We consider the essence of this phenomenon.

Keywords: labor law, conflict of interest, public service, employee, employer, liability, labor relations, parties to the conflict, corruption, interest.

Коррупция появилась еще в Древней Руси, и сразу же с ней стали решительно бороться. Митрополит Кирилл осуждал «мздоимство» наряду с пьянством и колдовством, за что и настаивал на жестоком наказании, т.е. на смертной казни. С развитием государства Российского совершенствовалось законодательство, а именно, появились прописанные в них истины по поводу взяток. Это и «Русская Правда», и судебник Ивана III, и Тайный приказ, и Соборное Уложение, а также другие правовые документы.

Несмотря на то что эти акты были изданы в разное время, неизменно оставалось наказание за взяточничество, а именно, ссылка на каторгу или смертная казнь.

История государственной службы в России насчитывает несколько веков. Данная деятельность связана с созданием Русского централизованного государства, целостность которого обуславливались службой всех социальных групп (а если быть точнее, то сословий). Не случайно о Руси в XVI—XVII вв. говорилось как о служивом государстве.

В истории государственной службы можно выделить четыре периода, которые имеют границы «веков».

XVII в. — становление государственной службы как отдельного вида

деятельности, появление различных должностей.

XVIII в. — изменения в организации государственной службы (появление Табели о рангах);

XIX в. — образование бюрократии;

XX в. — появление советской номенклатуры.

Конфликты интересов на государственной службе — это одна из главных причин коррупционных правонарушений. С целью предотвращения таких ситуаций и разрабатываются специальные программы по урегулированию подобных конфликтов. Под этим понятием можно рассмотреть ситуацию, при которой личная заинтересованность служащего влияет на выполнение им своих обязанностей и полномочий.

В первый раз термин «конфликт интересов» относительно госслужбы появился в 2001 г. в одобренной Президентом Концепции реформирования системы государственной службы России.

Общее значение конфликта интересов на государственной службе относительно гражданской госслужбы прописано в ст. 19 Федерального закона от 27 июля 2004 г. № 79-ФЗ «О государственной гражданской службе Российской Федерации», согласно которой конфликт интересов проявляется:

1) когда собственные интересы госслужащего оказывают влияние, а также могут повлиять на выполнение им своих трудовых обязанностей;

2) когда появляется или может появиться противоречие между личными интересами госслужащего и законодательно установленными правами и интересами физических, юридических лиц, общества и государства в целом;

3) когда данное противоречие обуславливает или может обусловить нанесение ущерба правам и интересам физических или юридических лиц, общества или государства в целом.

Частными интересами (личной заинтересованностью) является материальная выгода — получение материальных ценностей, благ, услуг, как для самого госслужащего, так и для членов его семьи и ближайших родственников, а также для юридических лиц (фирм), с которыми госслужащий сотрудничает.

Можем привести пример, иллюстрирующий данную ситуацию.

У руководителя транспортной компании в подчинении находится его близкий человек. Сразу видна ситуация конфликта интересов, так как у руководителя компании при применении мер воздействия, оценки деятельности возникнет противоречие между объективными и личными отношениями с близким человеком.

Вместе с тем прямых материальных благ руководитель, супруга или иное близкое лицо от возникшей ситуации не получают, но косвенно при получении премии, продвижении по службе, а именно, с повышением зарплаты личная заинтересованность материального свойства возникнет (может возникнуть).

Мы видим, что данная заинтересованность может быть как прямая, так и косвенная, т.е. может не лежать на поверхности и не быть видна на первый взгляд.

Анализ ежегодных прокурорских докладов, который провели в НИИ Академии Генеральной прокуратуры РФ, позволил определить наиболее типичные нарушения закона, связанные с конфликтом интересов на государственной службе. Рассмотрим те, которые встречаются чаще всего:

1) конфликт интересов, связанный с выполнением служащим государственных функций, имеет отношение к его родственникам. Например, участие служащего в аттестационной комиссии, если проверка проводится в отношении его близкого;

2) конфликт интересов, связанный с нахождением в собственности у госслужащего или членов его семьи и близких акций, вкладов тех юридических лиц, с которыми госслужащий сотрудничает;

3) конфликт интересов, связанный с принятием дара или услуг самим госслужащим или его близкими от граждан или юридических лиц, которые зависимы от служащего и исполняемых им рабочих обязанностей (можно рассматривать как взятку или коммерческий подкуп);

4) конфликт интересов, связанный с имущественными долгами и судебными разбирательствами;

5) конфликт интересов, связанный с выполнением другой, альтернативной работой;

6) иные ситуации.

Приостановление конфликта интересов является основной функцией государственного служащего. Предотвращение и урегулирование конфликта интересов на государственной службе лежит на ответственности служащего, и если им не было принято каких-либо мер, то это рассматривается как правонарушение, которое ведет к увольнению конкретного лица с государственной должности, на безвозмездной основе.

Расследованием ситуации, в ходе которой государственным служащим не было принято каких-либо мер по предотвращению и урегулированию конфликта интересов, занимается специальное подразделение кадровой службы, которое отвечает за профилактику правонарушений и коррупционных ситуаций. Существуют также комиссии, которые занимаются предотвращением таких конфликтных ситуаций. Такие комиссии формируются и работают на основании Положения, принятого в соответствии с Указом Президента РФ от 1 июля 2010 г. № 821 «О комиссиях по соблюдению требований к служебному поведению федеральных государственных служащих и урегулированию конфликта интересов».

Состав комиссии должен исключать риск образования конфликта интересов и давление на саму комиссию.

В комиссию по урегулированию конфликта интересов включаются: представитель нанимателя, а также получившие соответствующие полномочия госслужащие, в том числе представители юридической службы, от-

дела кадров, подразделения, в котором госслужащий — сторона конфликта — занимает должность, независимые эксперты.

Статьей 11 Федерального закона от 25 декабря 2008 г. № 273-ФЗ «О противодействии коррупции» закреплён комплекс мер по предотвращению или урегулированию конфликта интересов. Такое противодействие может состоять:

- в изменении должностного или служебного положения служащего, являющегося стороной конфликта интересов;

- отстранении служащего от исполнения должностных обязанностей на безвозмездной основе;

- отказе от выгоды, явившейся причиной возникновения конфликта интересов;

- отводе или самоотводе работника, являющегося стороной конфликта интересов.

Таким образом, мы можем сделать некоторые выводы.

1. Сущность «конфликта интересов» заключается в столкновении личного интереса государственного служащего с общественным интересом. Личный интерес (личная заинтересованность) государственного служащего в ситуации конфликта интересов имеет две характерные особенности: материальное свойство и направленность не только на самого работника, но и на круг третьих лиц. Общественный интерес заключается в соблюдении государственным служащим своих служебных обязанностей.

2. К признакам конфликта интересов относятся:

- наличие у государственного служащего личной заинтересованности;

- влияние заинтересованности на исполнение государственным или муниципальным служащим своих профессиональных обязанностей.

Конфликт интересов образует только совокупность указанных признаков.

Предотвращение и урегулирование конфликта интересов осуществляются путем отвода или самоотвода служащего в определенном порядке, предусмотренным законодательством РФ, а также может состоять в изменении должностного или служебного положения вплоть до отстранения от исполнения служебных обязанностей или в отказе его от выгоды, явившейся причиной возникновения данного конфликта.

Представитель нанимателя, если ему стало известно о возникновении у служащего личной заинтересованности, которая приводит или может привести к конфликту интересов, обязан принять меры по предотвращению или урегулированию такого конфликта.

Под указанные определения конфликта интересов попадает множество конкретных ситуаций, в которых служащий может оказаться в процессе исполнения профессиональных обязанностей. Учитывая разнообразие интересов, составить исчерпывающий перечень таких ситуаций невозможно.

Конфликт интересов на государственной службе в последнее время получает огромную огласку и требует постоянной работы по разрешению подобных ситуаций, а также недопущению их.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема здорового образа жизни ребенка в период каникул. Особое внимание уделено физическому воспитанию детей в детских оздоровительных лагерях.

Ключевые слова: здоровье; физкультура; лагерь; режим дня; игры; зарядка; спорт.

© Zhidkova K.

PHYSICAL CULTURE IN THE CHILDREN'S HEALTH CAMP

Abstract. In this article the problem of a healthy lifestyle of a child during a vacation is considered. Particular attention is paid to the physical education of children in children's health camps.

Keywords: health; physical education; activities; camp; mode of the day; games; gymnastics; sport.

Физическое воспитание детей в детских оздоровительных лагерях (далее — ДОЛ) — это очень сложный и многосторонний процесс. Специфика заключается в том, что основным направлением деятельности ДОЛ является активный отдых с добавлением физических упражнений, соревнований и игр¹.

Во время каникул важно подобрать правильный двигательный режим, что плодотворно сказывается на здоровье детей.

Какие формы работы используются в детских лагерях? Это зарядка, президентские старты, плавание, спортивные соревнования, спортивные и подвижные игры, вертушки — квесты, прогулки, развлечения на игровой площадке, специализированные спортивные праздники: «День Нептуна», «Зарница», «Сталкер», «Захват флага» и т.п.

На практике существует определенная система организации физического воспитания в лагерях².

1. Физическая культура в режиме дня. Предусмотрена каждый день, для всех ребят, к примеру: зарядка, ежедневное купание в бассейне в первой

¹ Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании. М., 2010. С. 17.

² Третьякова А. Н. Методика и теория оздоровительной физической культуры. М., 2015. С. 112.

половине дня, секции.

2. Физическая культура в отряде, например, вожатые играют с детьми в игры на местности.

3. Общелагерные спортивные мероприятия, где принимают участие все отряды, к примеру, локоболл.

4. Спортивные секции по разным видам спорта, обычно они проводятся в утреннем блоке, до обеда. Сюда входят занятия по теннису, бадминтону, шахматам, шашкам, пинг-понгу, фрисби, плаванию, волейболу, футболу, баскетболу.

5. Агитационная работа. Дети должны знать: о пользе утренней зарядки, физической культуре, великих спортсменах, об Олимпийских играх, о спортивных достижениях в лагере. Если лагерная смена посвящена спортивной тематике, например открытию Олимпийских игр, то на смене проводятся очень много спортивных мероприятий, а вожатые становятся тренерами, в отрядный уголок можно включить раздел, посвященный интересным спортивным фактам.

Не стоит забывать, что физическое воспитание в лагерях имеет свои особенности, это обусловлено сравнительно коротким периодом пребывания (лагерная смена длится 21 день), возрастом детей — младший возраст (от 6 лет до 9 лет); средний (от 10 лет до 12); старший (от 13 лет до 16 лет), а также степенью физического здоровья и развития.

Задачами, которые ставят перед собой детские оздоровительные лагеря, являются следующие.

1. Физическое развитие детей на период смены. Зачастую в лагерях в начале смены и в конце проводят мероприятия по сдаче нормативов, чтобы сравнить результаты в начале смены и в конце.

2. Укрепление здоровья детей.

3. Привитие интереса к спорту и здоровому образу жизни.

4. Формирование чувства патриотизма.

Какие методы организации физического воспитания в детском лагере используются? Физические упражнения — это особый способ физического воспитания, используются для разрешения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Детей в лагере разделяют на три группы в зависимости от здоровья¹:

1) коррекционно-оздоровительный режим — для детей с нарушениями состояния здоровья, низким уровнем физической подготовленности;

2) развивающий режим — для детей со средним уровнем физического здоровья и подготовленности;

3) спортивный режим — для наиболее физически развитых и двигательной подготовленности детей.

Занятия детей спортом должны быть взаимосвязаны с общелагерным режимом дня, ставится в блок утренних мероприятий и занимать в сред-

¹ Козлова О. Л. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. М., 2016. С. 45.

нем не более двух часов. Нельзя проводить спортивные мероприятия вечером, потому что вечером нужно понижать эмоциональное состояние ребенка, это важно для крепкого сна.

Зарядка нужна для того, что бы дети проснулись и зарядились положительными эмоциями на весь день. Раньше в лагерях зарядка сводилась к монотонным упражнениям, сейчас слово «зарядка» сменило слово «бодряк», что ознаменовало переход от скучной зарядки к зажигательным и веселым танцам, к середине смены дети полностью заучивают их, а потом используют в своих творческих номерах, что сказывается положительно как на физической подготовке, так и на образовательной.

В лагере важны игры. Игры делятся по категориям: игры на знакомства, на снятие тактильных барьеров, на снятие коммуникативных барьеров, на снятие эмоционального напряжения, на сплочения, подвижные, игры на местности и т.д.

Игры разнообразны по сценарию, но не стоит забывать то, что можно провести с детьми старшего возраста, с детьми младшего возраста проводить категорически нельзя, ведь в каждом возрасте физическое развитие разное. Активная деятельность строится на правилах игры.

Перечислим особенности игрового метода:

- 1) игры обеспечивают физическое развитие двигательных навыков;
- 2) цели игры могут достигаться разными методами, что формирует развитие личностных качеств ребенка;
- 3) игровому методу присуще эмоциональность, азарт, что формирует у ребенка интерес к физкультуре¹;
- 4) в игре присутствует чувство соперничества, а его преодоления требует физических усилий.

В настоящее время под влиянием негативных факторов физическая активность у детей снижается, в особенности в летний период, потому что не все дети готовы заниматься физической культурой самостоятельно, что отрицательно сказывается на их здоровье. Именно поэтому так важно компенсировать отсутствие занятий физкультурой во время каникул, чему способствуют детские оздоровительные лагеря.

Литература

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт. — М. : Академия, 2010.
2. Козлова, О. Л. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. — М. : Проспект, 2016.
3. Манжелей, И. В. Инновации в физическом воспитании. — М. : Феникс, 2010.
4. Третьякова, А. Н. Методика и теория оздоровительной физической культуры. — М. : Спорт, 2015.
5. Чинкин, А. В. Физиология спорта. — М. : Олимп, 2016.
6. URL: <http://vashsport.com>.

¹ Чинкин А. В. Физиология спорта. М., 2016. С. 87.

© Краснорудская К., Литвак В.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА СТАНОВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА, ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ТАМОЖЕННОЕ ДЕЛО»

Аннотация. В данной статье поднимается значимость физической культуры и спорта в жизни студентов. Молодежь в студенческие годы делится на два типа: малоподвижные и активные. В связи с этим делением затрагивается тема правильной физической активности и последствий от малоподвижного образа жизни. Статья будет интересна и студентам специальности «Таможенное дело», так как в ней приводятся конкретные доводы важности занятий физической культурой и спортом для дальнейшего профессионального роста.

Ключевые слова: двигательная активность; физическая культура; спорт; мотивация; становление личности; студенты-таможенники.

© Krasnorutskaya K., Litvak V.

THE INFLUENCE OF EMPLOYMENTS A PHYSICAL CULTURE AND SPORT ON THE FORMATION OF PERSONALITY OF STUDENTS ENROLLED IN THE SPECIALTY «CUSTOMS»

Abstract. This paper raises the importance of physical culture and sport in the lives of students. Young people in student's years is divided into two types: sedentary and active. In this regard, the division addressed the theme of proper physical activity and consequences of sedentary lifestyle. The article will be interesting for students of the specialty "Customs business", because it provides specific arguments of the importance of physical activity and sport for further professional growth.

Keywords: motor activity; physical culture; sport; motivation; personality; student customs officers.

Спорт — это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами, популярнейшее зрелище, действенное средство воспитания и самовоспитания человека, в нем присутствует сложнейший процесс общения. Общение и складывающиеся межличностные отношения в совместной, коллективной жизнедеятельности являются действенным средством воспи-

тания творческой личности¹.

Спорт во все годы является неотъемлемой частью жизни человека, следящего за своим самочувствием. В последние годы спорт и активный образ жизни стали еще и новой модной тенденцией.

В этом новом не совсем обычном для моды веянии есть, конечно же, и плюсы, и минусы. Во-первых, одним из плюсов является то, что благодаря повсеместной пропаганде здорового образа жизни, к спорту и физической культуре приобщается все больше молодежи, а это значит, что у нашей страны есть шанс на здоровое будущее. Но тут же повис вопрос, а какой же минус от такой моды? Минус в том, что сейчас молодежь, занимаясь спортом, порой не стремится улучшить свое самочувствие, а всего лишь гонится за красивым телом, забывая о том, что хорошо, а что плохо для человеческого организма.

Актуальность выбранной темы для статьи заключается в том, что в студенческие годы молодые люди более подвержены риску идти вслед за модным веянием, не думая о последствиях для своего организма. Занятия физической культурой в университете помогают развить в студенте не только дисциплинированность, но и чувство понимания разумных нагрузок на организм и другие важные для становления личности качества.

Двигательная активность — это естественная потребность человека в движении. Количество движений, которые совершает человек в течение какого-либо времени, составляет объем двигательной активности. Древние греки утверждали: «Хочешь быть сильным — бегай, хочешь быть умным — бегай, хочешь быть красивым — бегай!»

Наукой и практикой доказано, что в жизнедеятельности организма двигательная активность играет универсальную роль. Она выполняет 10 ключевых функций организма: моторную, побудительную, творческую, тренирующую, защитную, стимулирующую, терморегуляционную, биоритмологическую, речеобразующую, корректирующую².

Студенты, порой, только обладая знаниями, полученными в Интернете, кидаются в спорт, дабы улучшить показатель двигательной активности, улучшить физические показатели своего тела, но забывают об одной простой истине: «то что, нас делает сильнее, при неправильном подходе может нас сделать слабее или покалечить».

Некоторые студенты все же пренебрегают физической культурой и спортом, у таких молодых людей отмечается снижение физического развития. Так, О. К. Александровская и Г. В. Волков отмечают ухудшение таких показателей, как экскурсия грудной клетки, кистевая и станова динамометрия, жизненная емкость легких. К. Л. Гейхман с соавторами выявил до

¹ Слепова Л. Н. Социальная адаптация студентов к условиям обучения в вузе средствами физической культуры // Известия ВолгГТУ, серия Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе. Вып. 8. 2011. № 10(583).

² Агаджанян Н. А., Тель Л., Циркин В. И. Физиология человека : учебник. СПб. : Сотис, 2014.

38% учащихся с пониженным физическим развитием при поступлении в вуз¹.

Занятия физической культурой и различные спортивные секции в университете развивают в студентах не только силу воли, спортивный азарт, дисциплинированность, ответственность, но также чувство меры, соблюдение режима дня, соответствие биоритмам организма, культивацию положительных эмоций, и как следствие из вышеперечисленного формируется взрослая сформировавшаяся личность, подготовленная к профессиональной деятельности.

Студентам-таможенникам физическая культура и спорт особенно рекомендованы в связи с дальнейшим профилем их работы.

Во-первых, соблюдение режима дня, привитое в студенческие годы благодаря физкультуре, поможет включиться в строгий размеренный рабочий день рядового работника таможни.

Во-вторых, ваши умения, навыки, разряды по какому-либо виду спорта, полученные в студенчестве, помогут вам установить контакт с коллегами по работе и получить одобрение начальства, что немаловажно, поскольку ФТС России проводит соревнования по различным видам спорта среди своих подразделений. Участие в таких спартакиадах не только показывает, что студенты умеют находить общий язык с коллективом (например, командные виды спорта), но также что он в отличной форме (личные первенства) и можете подавать пример новому поколению таможенников.

В-третьих, с популяризацией активного образа жизни, спорта и физической культуры и отказом от вредных привычек, студент, ведущий здоровый образ жизни, будет ценным кадром в штате работников таможенной службы.

Подводя итоги, хочется повторить довольно банальную фразу: физическая культура и спорт — эффективные средства сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, профилактики заболеваний, обязательные условия здорового образа жизни. Занимаясь спортом правильно, вы не только делаете свое тело красивее, но и улучшаете свое самочувствие.

¹ Александровская О. К., Волков Г. В., Гейхман К. Л. Физическое развитие студентов : практ. пособие. М. : Эсмо, 2013.

ТЕХНОЛОГИЯ ЭМС-ТРЕНИРОВКИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Аннотация. В данной статье рассмотрены плюсы и основные задачи ЭМС-тренировок, а также анализированы рекомендации по данному тренажеру в области его использования в современном мире. Исследуя мнение профессиональных спортсменов и обычных людей, по включению ЭМС-тренировок в свой распорядок дня особое внимание мы уделили результатам данного тренажера, его принципам и минимально затраченному времени.

Ключевые слова: технологии miha bodytec; тренажер; мышцы-стабилизаторы; метод «ТАБАТА»; фитнес-нагрузки.

© Kurmaeva A., E. Topolska

TECHNOLOGY EMS-TRAINING IN THE MODERN WORLD

Abstract. This article describes the advantages and key objectives of EMS training and analyzed recommendations on the trainer in the field of use in the modern world. Exploring the opinions of professional athletes and ordinary people to incorporate EMS training into your daily routine, special attention was paid to the results of this simulator, its principles and the minimum time spent.

Keywords: technology miha bodytec simulator; muscle-stabilizers; the method «TABATA»; fitness load.

В современном мире ведутся активные разговоры о немецкой технологии *miha bodytec*, которая позволяет мышцам с помощью электрических импульсов работать в разы быстрее. Сотрудники сети EMS-клубов *Just Fit* подчеркивают, что 30-минутное занятие равно полутора часам в зале!

Признаться, поначалу мы были настроены к данному методу двояко: с одной стороны, нас волновало, насколько безопасно его постоянное использование, а с другой — были сомнения в эффективности по сравнению, например, с классическими тренировками. Что касается первого, то здесь интересен тот факт, что EMS-тренировки очень популярны в Европе: в одном только Берлине около 300 специальных студий.

Ознакомившись с некоторыми исследованиями европейских врачей, мы узнали, кстати, что тренажер рекомендуют для восстановления после травм, а также людям с проблемами здоровья (например, кардиологическими).

Говоря о полном названии EMS-технологии, то она расшифровывается

как *electric mio stimulation*. А именно, *electric* — электрический, *mio* — мышца или мускул, *stimulation* — стимуляция (раздражение). По-русски мы привыкли слышать об ЭМС — электромиостимуляции.

ЭМС-тренажеры — это аппаратура, которая проводит дифференцированную по ряду параметров электромиостимуляцию 20 и более групп мышц одновременно. Нужно знать, что тренировка проходит в специализированных костюмах, которые позволяют распределить и закрепить по телу занимающегося человека электроды. Электрическое поле, которое возникает внутри тела человека в результате работы его мышц, суммируется с внешним электростатическим полем на электродах, в результате чего сила сокращения мышечных волокон увеличивается вдвое. Таким образом, процесс похудения или наращивания мышц происходит в несколько раз быстрее и эффективнее.

Если затронуть суть электромиостимуляции, то она является направлением восстановительной медицины, которая свыше 15 лет активно применяется в фитнес-индустрии. Данный метод стимуляции заключается в сокращении мышцы, когда на нее воздействует какой-либо раздражитель. Возможно, это электрические сигналы, которые идут от нервных клеток во время физических нагрузок. EMS-технология как бы копирует этот процесс, только сигнал в данном случае идет от специального устройства, а проводником является специализированный костюм, в который были вшиты электроды. Важный нюанс: костюм нельзя снимать на протяжении всей ЭМС-тренировки иначе результата не будет.

Анализируя отзывы тренеров и клиентов, нужно отметить, что в этом методе есть возможность проработать все мышцы одновременно, включая мышцы-стабилизаторы, которые, естественно, трудно прорабатывались в классической тренировке, а также снять боли в спине, отечность в ногах. Особый плюс — в достижении антицеллюлитного эффекта, повышении упругости кожи за счет комплексного воздействия и в стимуляции обменных процессов организма.

Эта тренировка становится популярной. С ее помощью спортсмены увеличивают свои силы, скорость и выносливость, затратив минимум времени. В терапевтических целях ее используют для помощи пациентам в реабилитации после травм. В фитнес-клубах прибегают к ее помощи для активизации обмена веществ, конечно, это способствует более быстрому снижению веса и наращиванию мышечной массы.

За счет этой тренировки активизируется порядка 92% всех мышц всего тела. Метод ЭМС укрепляет мышцы как изнутри, так и снаружи. А данные тренировки считаются до 20 раз эффективнее. Следовательно, это способствует повышению скорости кровообращения.

Стоит заметить, что все ЭМС-тренировки проходят с индивидуальным «тренером-тренажером». Тренажер настраивается только на возможности клиента, поэтому можно сказать, что это персональные тренировки. Максимальная группа может состоять из трех человек с похожими трениро-

вочными силами. ЭМС-тренировки бывают самые разнообразные: начиная со статичной калланетики и заканчивая интервальными тренировками по системе «Табата».

Теперь поговорим о костюме, его вес составляет около 3 кг. Данный костюм необходимо надеть очень плотно, оставив лишь возможность дышать, так как по нему расположены пластины с электродами, а от тренажера подается ток, вот тут и появляется импульс, который и стимулирует мышцы.

По нашему мнению, первые ощущения похожи на небольшую вибрацию и удары от маленьких иголок. Уровень покалываний зависит от силы и частоты подачи импульса на протяжении всей ЭМС-тренировки, а уровень импульсов можно варьировать, исходя из целей и подготовки клиента.

По методике ЭМС можно достичь выполнения любых задач и целей. За счет этих тренировок повышается выносливость, сила, увеличивается общий тонус организма. Идет мощный антицеллюлитный эффект, ускоряются обменные процессы, в том числе жиросжигания. Если приложить усилия, то за одно занятие можно потерять до 800 Ккал.

**ПРОБЛЕМЫ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ
ФИНАНСОВ ПРЕДПРИЯТИЙ (ОРГАНИЗАЦИЙ)
В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Аннотация. Данная статья охватывает вопросы, определяющие предмет финансового права и проблемы правового регулирования финансов компаний, осуществляющих свою деятельность в России. Дается дефиниция финансов и их сущность. Рассматривается финансовая деятельность, ее понятие и значение как для государства в целом, так и для предприятий (организаций). Определяются и характеризуются основные функции финансов организации. Выделяется ряд проблем в сфере правового регулирования финансов и финансовой деятельности организаций, а также даются основные выводы по поводу их преодоления.

Ключевые слова: предмет финансового права; проблемы финансового права; финансовое право; границы финансового права; финансовое правонарушение.

**PROBLEMS OF LEGAL REGULATION OF FINANCES
OF ENTERPRISES (ORGANIZATIONS)
IN THE RUSSIAN FEDERATION**

Abstract. This article covers the issues of defining the subject of the financial law and problems of legal regulation of Finance companies operating in Russia. The definition of finance and their essence is given. Financial activity, its concept and significance are considered both for the state as a whole, and for enterprises (organizations). The main functions of the organization's finances are defined and characterized. A number of problems are identified in the sphere of legal regulation of finance and financial activities of organizations, and the main conclusions are given on overcoming them.

Keywords: the subject of financial law; financial law; financial law; the boundaries of financial law; financial crime.

Четко сформулированное понятие финансов предприятия несет в себе важное как теоретическое, так и практическое значение.

«Финансы предприятий — это основа финансовой системы государства, поскольку предприятия являются основным звеном народнохозяй-

ственного комплекса. Состояние финансов предприятия оказывает значительное влияние на обеспеченность общегосударственных и местных денежных фондов финансовыми ресурсами».

Финансы предприятий — это конкретная экономическая категория. Ее особенность состоит в сфере оказываемого действия и присущих функциях.

Финансы организаций выступают составляющей определенной части финансовой системы России. Функционируют они посредством товарно-денежных отношений, а также действием закона стоимости. Финансы организаций и их оборот, а также хозяйственная деятельность, в ходе которой они используются и аккумулируются, регулируется в Российском государстве целом рядом нормативных правовых актов — это и Гражданский кодекс РФ, и Федеральный закон «О некоммерческих организациях», и конечно, Налоговый кодекс РФ, Бюджетный кодекс РФ, Уголовный кодекс РФ и многие другие, законодательные и подзаконные нормативные правовые акты. Они устанавливают определенные правила финансового оборота предприятия, уплату налогов и ведение документооборота, связанного с финансами.

Финансовая деятельность представляет собой, прежде всего, деятельность по распределению материальных благ между различными сферами, причем накопление и непосредственное производство таких благ предшествует стадии распределения и освоения финансов.

Можно выделить основные цели финансовой деятельности, которые заключаются в следующем:

- 1) аккумуляция денежных средств;
- 2) распределение их и освоение;
- 3) контроль за использованием материальных благ.

Финансовая деятельность является, пожалуй, доминирующей деятельностью и своего рода стержнем, на котором держатся и за счет которого существуют не только все сферы, но и само предприятие и государство в том виде, в котором мы его привыкли наблюдать. А если существует государство — существует и общество. Из данной логической цепочки можно заключить, что финансовая деятельность является залогом успешного существования и функционирования государства, а также всего общества в целом, она опосредует все остальные виды деятельности и является первичной.

Финансы, они же материальные блага, или, правильнее будет сказать, — соответствующая форма, эквивалент выражения материальных благ — это такая категория, которая является основной и на которой идет структурное построение сначала предприятия, а затем государства с обществом.

Финансовая деятельность предприятия и государства является в обязательном порядке урегулированной и легитимной посредством закрепления соответствующих правовых норм в законодательстве — издания нормативных правовых актов — федеральных законов, постановлений,

указов, распоряжения. Правое регулирование финансовой деятельности изначально осуществляется на государственном уровне в целом путем издания общих, обязательных для руководства и исполнения всеми законодательных актов.

Как и всякая деятельность, финансовая также имеет свои методы — такие приемы, с помощью которых достигаются поставленные задачи, цели, разрешаются всевозможные проблемы и спорные вопросы.

Итак, финансовая деятельность для регулирования денежных средств и их распределения может использовать следующие методы:

1) аккумулярования, т.е. накопление финансов для их последующего освоения либо для устранения их дефицита и стабилизации бюджета, который выступает своего рода «каркасом» государства и его деятельности в других сферах и областях;

2) распределение — непосредственная передача денежных средств субъектам, их осваивающим; передаче предшествует стадия расчетов, т.е. учитываются все потребности и необходимые размеры денежных средств для их удовлетворения;

3) кредитование — возмездная и возвратная передача денежных средств.

Финансы предприятий зарождаются в реальном денежном обороте, а функционирование их направлено на достижение общих целей эффективного развития организаций.

Финансы организаций заключают в себе три основные функции:

- обеспечивающая;
- распределительная;
- контрольная.

Посредством обеспечивающей функции предприятие достигает оптимального обеспечения финансовыми средствами, но при этом соблюдается крайне важный принцип: расходы должны покрывать собственные доходы, т.е. не должно возникнуть нехватки собственных средств — дефицита. Покрытие же временной дополнительной потребности в финансах происходит посредством привлечения кредитных средств и других источников займа. Отсюда вытекает главная задача в сфере управления денежными средствами предприятия — должным образом оптимизировать денежные средства и их источники.

Осуществление распределительной функции финансовых средств взаимосвязано с тем, насколько эффективно выполняется обеспечивающая функция. От распределительной функции также зависит конечный результат. За счет распределяемой выручки от реализации продукции частично возмещаются затраты предприятия, которые выражены потребленными средствами производства и заработной платы, а оставшаяся ее часть является прибылью. Распределение прибыли происходит между предприятием и бюджетом.

Контрольная функция финансов предприятий заключается в возмож-

ности применить при необходимости разные стимулы или санкции, а также использовать соответствующие показатели. Если предприятие аккуратно производит расчеты — с контрагентами и бюджетом, то в конечном итоге оно улучшает свои показатели, повышается в целом эффективность производства и применения денежных средств. Если же предприятие не соблюдает сроки расчетов, то к нему возникает большое количество претензий финансового характера, оно вынуждено постоянно осуществлять уплату штрафов, пеней, неустоек, в целом происходит ухудшение его финансового положения и конечных результатов.

Правовое регулирование финансов предприятий — это осуществление контроля со стороны государства за отношениями, возникающими в результате осуществления деятельности предприятиями и организациями. Главным методом такого регулирования являются некоторые предписания и нормы относительно финансовых отношений со стороны, представляющей государство.

Правовое регулирование финансов предприятий имеет достаточно высокий темп развития, который обусловлен изменениями в государственной политике. В частности, главной причиной таких изменений стал переход на рыночную экономику. Таким образом, было обеспечено равенство прав любых сторон финансовых отношений, вне зависимости от того, какую форму собственности они имеют. Также обеспечивается основная нацеленность всей финансовой сферы на решение социальных задач и развитие общей эффективности экономики страны.

Однако в регулировании финансов предприятий имеются определенные проблемы, которые требуют решения на государственном уровне. Следует выделить следующие проблемы финансов предприятий, которые должны решаться за счет правового регулирования финансовых отношений:

- 1) финансовое состояние крупных предприятий во многом зависит от иностранных инвесторов;
- 2) система регулирования финансовых потоков неэффективна, и это негативно сказывается на развитии рыночных отношений;
- 3) неэффективность валютной политики;
- 4) зарубежные компании имеют возможность не выполнять своих обязательств перед российскими компаниями в связи с устаревшей законодательной базой.

Особый интерес представляют проблемы, которые связаны с недостатками работы органов финансового контроля:

- 1) недостаточность мер, направленных на полный сбор налогов и сборов;
- 2) неправомерность присвоения льгот;
- 3) возрастание задолженности перед бюджетом;
- 4) отсутствие надлежащего контроля за расходом финансовых средств бюджета;

5) нарушение контрольными органами действующего законодательства.

Правильной постановкой вопроса становится важность решения проблемы эффективности финансового контроля следующим образом:

1) уточнить ответственность, которую понесут государственные должностные лица, если нарушат требования законодательства;

2) ввести подконтрольность Центрального банка РФ проверкам Счетной палаты РФ;

3) создать системную и завершенную нормативно-правовую базу;

4) упорядочить и стандартизировать систему финансового контроля.

То, что финансовая ответственность существует самостоятельно, только подчеркивает наличие специфических особенностей, которые имеет финансовое правонарушение.

Дефиниция «финансовое правонарушение» обладает собирательным характером, оно состоит из бюджетных, налоговых, валютных и банковских правонарушений.

В настоящее время опять приобретают высокую актуальность и проблемы бюджетного права в связи с концепцией бюджетной системы, а также:

1) новыми подходами к построению отношений между бюджетами;

2) разработкой концепции бюджетного федерализма;

3) переходом на казначейскую систему исполнения федерального бюджета и т.д.

Подтверждением этого является изменения, вносимые в Бюджетный кодекс РФ, который изначально был призван создать единую систему бюджетных отношений в Российской Федерации.

Конечно же, центральной проблемой все-таки составляет налоговое право. В связи с изменениями Налогового кодекса РФ значимыми являются исследования, непосредственно востребованные практикой.

Для науки финансового права важно исследовать проблемы разграничения сфер финансово-правового и гражданско-правового регулирования государственного и муниципального кредита.

Особенностью предмета финансового права выступают денежные отношения, финансы предприятий. И эти отношения проявляются только в тех формах, которые определены и законодательно закреплены государством.

Следовательно, только государство придает адекватность форм проявления, устанавливая:

– виды платежей;

– порядок поступления и расходования средств;

– сроки и объемы налоговых платежей и платежей во внебюджетные фонды;

– контрольные процедуры для регулирования финансовых отношений предприятий.

Естественно, что все это происходит путем применения и соблюдения финансово-правовых норм, которые создаются государством и на уровне муниципальных образований.

Иначе, финансовые отношения не возникли бы никогда, а если бы и существовали, то явно не в форме, которая требуется государству.

Создав финансовые отношения и регулируя их, государству следует не просто создавать закон, а регулярно совершенствовать нормативно-правовые акты. Это необходимо для снижения риска возникновения проблем в секторе финансов предприятий.

Литература

1. Пушкарева, В. М. История финансовой мысли и политики налогов. — М. : Финансы и статистика, 2008. С. 7.
2. Запольский, С. В. Дискуссионные вопросы теории финансового права. — М. : Эксмо, 2008.
3. Годме, П. М. Финансовое право. — М. : Прогресс, 1978.
4. Пилипенко, А. А. Финансовое право : учеб. пособие. Минск, 2007.
5. Кривонос, Ю. Е. Финансы и кредит : конспект лекций. Таганрог : ТРТУ, 2006.
6. Сопунько, О. М. Госпошлины вырастут со следующего года // URL: <http://www.buhgalteria.ru/article/n132775>.

© Сакалкин Ю. Н.

— старший преподаватель кафедры
«Общественные науки и профессиональная коммуникация»

© Князева П.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНЫХ ВУЗОВ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Аннотация. Статья описывает модульную систему физического воспитания студентов. В ней проводится анализ физического состояния студентов, рассматриваются способы реализации «модульной» системы физического воспитания в транспортных вузах на примере МИИТ.

Ключевые слова: физическая активность; физическая культура; физическое воспитание; модульная система; спорт.

© Sokolkin Yu.

— senior teacher of the department
«Social Sciences and professional communication»

© Knyazeva P.

PHYSICAL ACTIVITY FOR STUDENTS OF TRANSPORT UNIVERSITIES OF THE RUSSIAN FEDERATION

Abstract. This article describes a modular system of physical education students. It analyzes the physical condition of students, discusses how the implementation of the "modular" system of physical education in transport high schools on the example of the MIIT.

Keywords: physical activity; physical culture; physical education; modular system; sport.

Если говорить о степени развитости физической культуры среди населения Российской Федерации, то можно проследить следующую закономерность: дети и молодые люди имеют низкий уровень физической активности по сравнению с другими группами населения. Тем не менее Правительство делает все возможное, чтобы повысить популярность и привить интерес молодежи к физической культуре. Так, например, в 2007 г. был принят Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с целью повышения уровня жизни. В этом направлении особое внимание уделяется обеспечению физического воспитания в учебных заведениях, поощрению школьного и студенческого спорта, созданию школьных и студенческих спортивных клубов и постепенному

внедрению национального комплекса «Готов к труду и обороне», который устанавливает квалификационные стандарты в соответствии с возрастом учащихся и уровнями физической подготовки.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях транспорта направлено на укрепление здоровья студентов и повышение их физической активности. Однако исследования, проведенные в этой сфере, показывают, что уровень физической подготовки остается низким до сих пор, но определенный успех все же был достигнут в связи с «физкультурными нововведениями». Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101-р, направлена на создание новой национальной системы физического и спортивного образования для населения, разработку и реализацию комплекса мер по развитию физической активности и спорта, а также модернизацию физического воспитания населения. Основные задачи, намеченные на 2020 г., заключаются в следующем:

- увеличить долю граждан, занимающихся физической активностью и спортом, до 40%;
- увеличить долю школьников и студентов, регулярно участвующих в спортивных мероприятиях, до 80%;
- реализовать новые методы активности у студентов;
- повысить интерес к сдаче нормативов «ГТО»;
- увеличить недельные уровни физической активности в зависимости от возраста и других особенностей.

Развитие физической культуры, в том числе университетского спорта транспортных вузов, формирование здорового образа жизни студентов являются приоритетным направлением молодежной политики в современной России. Для этого разработаны Федеральные государственные образовательные стандарты. Однако раздел «Физическая культура» этих стандартов недостаточно проработан в своих теоретических и технологических аспектах, что существенно ограничивает возможности улучшения адаптивного потенциала и здоровья учащихся. На сегодняшний день особенно важна преемственность между компонентами системы физической культуры и спорта, связанными с дошкольным, общеобразовательным, средним техническим, высшим, дополнительным образованием.

Студенты испытывают серьезные эмоциональные и умственные перегрузки во время учебы, особенно во время экзаменов. Такие испытания в течение длительного цикла обучения значительно влияют на здоровье учащихся. В конечном счете, студент приобретает «кучу болезней». В то время как здоровый образ жизни учащихся и нормированная физическая активность не используются в качестве важных факторов укрепления здоровья. Следовательно, задача университетского спорта в транспортных вузах страны — исключить возможность таких необратимых негативных последствий.

На основе этого вузы должны предоставлять студентам регулярные спортивные упражнения, способствующие формированию культуры здоровья. Это должна быть главная линия программ университетского спорта и деятельности спортивных клубов. В течение длительного учебного цикла студенты должны научиться самостоятельно совершенствовать свой адаптивный потенциал и полностью реализовать его в процессе будущей профессиональной деятельности с помощью физической культуры и спорта.

Очевидно, что из-за отсутствия таких условий количество студентов с основной группой здоровья уменьшается, а количество учащихся с различными патологическими заболеваниями увеличивается.

Нынешний уровень физического воспитания и спортивной мотивации студентов низок в связи с падением интереса к традиционным формам организации спортивных упражнений. Потребности студентов, а также отечественный и международный практический и научный опыт в области университетского спорта учитываются недостаточно. Не все учебные заведения имеют оптимальные условия для того, чтобы учащиеся могли заниматься физической культурой и спортом. Например, не разработана эффективная система мотивации студентов к физической активности. Речь идет о создании спортивного клуба — механизма развития университетского спорта. С ее помощью спортивные занятия будут доступны для студентов, и они смогут систематически участвовать в спортивных соревнованиях, организовывать и проводить их, а также использовать физические упражнения самостоятельно.

Анализ отечественного и международного опыта позволяет сделать вывод, что модульные технологии являются наиболее подходящими для организации физической культуры и спорта в высших учебных заведениях в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования.

В связи с этим предлагается создать некую модульную систему (состоящую из отдельных частей), которая в дальнейшем позволит увеличить интерес учащихся к физической культуре.

Основой модульной организации физической культуры и спорта являются: основной блок; спортивный блок и дополнительный блок.

✓ «Основной» блок, как правил, осваивается всеми студентами, которые допущены к занятиям физической культурой. Программа включает в себя: ОФП (общую физическую подготовку), а также возможность заниматься аэробикой, бадминтоном, баскетболом, боксом, борьбой, волейболом, боевыми искусствами, легкой атлетикой, лыжным спортом, плаванием, спортивным ориентированием, футболом, шашками, шахматами и другими видами спорта. Занятия проводятся согласно установленным правилам, на первых курсах — два раза в неделю, на последних курсах — один раз в неделю. Учебные занятия со студентами в МИИТ проходят в Доме спорта, который представляет собой современный спортивный комплекс с

множеством хорошо оснащенных залов и спортивных площадок, где каждый студент может выбрать себе тот вид физкультурной деятельности, который ему по душе.

✓ «Спортивный» блок осваивается учащимися четыре года. Программа включает: участие в спортивных соревнованиях и турнирах университета. Также обязательна сдача норм ГТО (готов к труду и обороне), которая проводится с целью формирования у студентов осознанной потребности в занятиях спортом и в здоровом образе жизни. При этом увеличивается количество занятий в неделю до трех—четырёх раз, 100 часов в год (всего 400 часов).

✓ «Дополнительный» блок осваивается абсолютно всеми учащимися, вне зависимости от группы здоровья. Комплекс элементарной физической активности выполняется на протяжении учебного дня и включает следующие рекомендации.

1. Все взрослые в возрасте 18 лет и старше должны стремиться быть активными ежедневно.

2. В течение недели умеренная физическая активность должна составлять не менее 150 минут (2,5 часа) продолжительностью 10 минут и более. Это может проявляться в пешей прогулке от дома до института; замена пользования лифта на самостоятельное поднимание по лестнице; утренние или вечерние пробежки в парке и т.д.

3. Минимизация времени, затрачиваемого на сидячий образ жизни в течение длительных периодов времени.

Выполнение хотя бы одного из этих блоков будет способствовать:

- увеличению количества людей, регулярно занимающихся спортом;
- увеличению продолжительности жизни вследствие повышения уровня физической подготовки населения;
- формированию у граждан осознанной потребности в занятиях спортом;
- повышению информированности населения о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
- усовершенствованию системы физического воспитания и развитию детского, детско-юношеского и студенческого спорта в образовательных организациях.

Исходя из вышесказанного, можно прийти к выводу, что в настоящее время особенно важно сосредоточиться на улучшении здоровья студентов. Представленные выше идеи не претендуют на окончательные. Несомненно, необходимо провести дополнительные исследования и глубокий анализ результатов его утверждения в долгосрочном цикле учебной и спортивной деятельности наряду с фундаментальными исследованиями и детальной проработкой российского и зарубежного опыта и учетом специфики каждого транспортного университета, его учеников и других факторов. Что касается предложенной модульной модели организации физической культуры и спорта в университете, представляется возможным рас-

сма́тривать ее как некоторый инвариант, который можно принять за основу при организации физической культуры и спорта в университетах России.

Литература

1. Сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» // URL: <http://www.gto-normy.ru/> (дата обращения: 26 марта 2017 г.).
2. Жданкина, Е. Ф. Специальная физическая подготовка студентов в техническом вузе / Е. Ф. Жданкина, Л. Л. Брехова, И. М. Добрынин. — Урал : Издательство Уральского университета, 2014.
3. Литвинов, С. А. Физическое воспитание в вузе, поурочные планы. — М., 2016.

ИЗМЕНЕНИЕ ЛИЧНОСТИ ПРИ АЛКОГОЛИЗМЕ

Аннотация. Алкоголизм в настоящее время является самой распространенной разновидностью токсикомании. Это психическая и физическая зависимость от приема этанолсодержащих напитков, которая сопровождается прогрессирующей деградацией личности и характерным поражением внутренних органов.

Ключевые слова: алкоголизм; изменение личности; зависимость; психические расстройства; социальная деградация.

PERSONALITY CHANGES IN ALCOHOLISM

Abstract. Alcoholism is currently the most prevalent primary sort of substance abuse. It is a mental and physical dependence from taking etanolsoder-gaszczye drinks, which is accompanied by progressive degradation of the individual and characteristic lesion of the internal organs.

Keywords: alcoholism; personality change; addiction; psυχical disorder; social degradation.

Продолжительное, тем более регулярное употребление спиртных напитков рано или поздно приводит к алкогольной зависимости, поражению психики, нервной системы и внутренних органов. В настоящее время хроническим алкоголизмом признается заболевание, которое характеризуется патологическим влечением к алкогольным напиткам, развитием нездорового состояния при прекращении употребления алкоголя, а в более запущенных случаях, устойчивыми расстройствами со стороны внутренних органов и нервной системы, вплоть до психической деградации.

Алкоголизм, как и любой процесс, имеет свое начало, вершину и конечный результат. К первой стадии алкоголизма можно отнести сильную тягу к спиртному, изначальные проявления похмельно-абстинентных расстройств (понижение контроля за своим поведением, рост доброжелательного отношения к спиртному), намечающееся падение потребителя как личности. На второй стадии появляется видимый похмельно-абстинентный синдром и алкогольные метаморфозы личности, алкогольные психозы (белая горячка, алкогольный галлюциноз). Алкогольная деградация личности — это уже третья стадия.

Ключевыми признаками жертвы алкоголизации могут быть стремле-

ние быть свободной, независимой, желающей получать материальные блага без какого-либо труда. При этом могут появляться приступы агрессии по отношению к окружающим людям, конфликты на работе, в семье, учебе. У некоторых возникает склонность к оправданию постороннего воздействия на него со стороны «собутельников», а у отдельных проявляется рвение к лидерству. Завышенная самооценка уже начавших регулярно употреблять спиртное совмещается с неумением бороться с трудностями. Если говорить о несовершеннолетних, употребляющих спиртные напитки, то у них формируется зависимость от взрослых, появляется абсолютное отсутствие критики к потреблению алкоголя и наркотиков.

Алкоголизм шаг за шагом развивает духовно-нравственную или морально-этическую деградацию личности, которая сопряжена с поисками спиртных напитков или денег для их покупки, нередко путем обмана других людей.

Для удовлетворения своей потребности в спиртном такие лица начинают заниматься сначала мелкими кражами, что постепенно становится их образом жизни. При этом из дома выносятся все, что только возможно вынести и продать. Постоянная потребность в деньгах и мысли об их добыче превращают зависимого от алкоголя человека в абсолютно беспомощное существо и делает его жизнь невыносимой, особенно для его близких.

День за днем угасает интерес к общественной и семейной жизни, такой человек замыкается в кругу себе подобных, у него формируются примитивные убеждения, происходит «застревание» на пустяках, неспособность выделить главное, невозможность к обобщению определений. Понижается общая память, тормозится мышление, а это приводит к развитию «плоского» юмора.

Таким образом, все вышеизложенное приводит тому, что у алкозависимого лица изменяется мышление, снижается интеллектуальная активность и его способности, изменяются возможности нормальных взаимоотношений с другими людьми, темперамент, волевые качества, мотивации, набор психических состояний и самосознания.

Изменение мышления. В начальной стадии алкогольного опьянения ускоряется мыслительный процесс и, как результат, человек начинает перескакивать от одной мысли к другой, при этом теряясь в сути разговора из-за беспрерывно рождающихся идей, суждений, образов. Мышление приобретает поверхностный характер, человек попросту не в состоянии углубиться ни в одну тему. Увлеченно рассказывая новости, привнося свои комментарии, человек делается похожим на ветряную мельницу, потому что чаще всего такая эйфория, увлеченность разговором (монологом) стимулируют к излишней жестикуляции.

В особо сильном опьянении появляется противоположное качество, а именно, чрезмерно серьезное мышление, сопровождаемое долгим и нудным повествованием о чем-то несущественном.

При заболевании алкоголизмом вероятно появление расстройства мышления, а именно, бред, под которым понимается противоречие действительности. Каждый такой человек выдвигает свои бредовые мысли и идеи, что зависит от его способностей мыслить. Наиболее распространенными бредовыми мыслями алкоголика являются ревность, заставляющая его все время думать об измене со стороны близкого человека; бред преследования, убеждающий его в том, что его постоянно преследует некто таинственный или же кто-то определенный и непременно стремится причинить вред.

Снижение интеллектуальной активности. Под интеллектом понимается не только способность приспосабливаться к жизни в разных условиях, но и все умственные способности, которые, используя свое человеческое сознание, помогают справиться с проблемами. Как правило, у лиц, постоянно принимающих спиртное, интеллект снижается. Любой из типов интеллекта теряет свою силу под воздействием экологических условий, а именно, при использовании спиртных напитков или психотропных препаратов и ведении нездорового образа жизни. Существует синдром приобретенного слабоумия, деменция. Спиртное способствует тому, что уровень интеллекта падает, снижаются способности правильно мыслить, находить выход из ситуации. Необходимо отметить и то, что деменцию может вызывать и очень частое сидение перед экраном телевизора за просмотром бесконечных «мыльных» опер.

Снижение способностей. По причине угнетающего воздействия спиртного на нервную систему естественные способности сохраняются в практически неизменном виде, в то время как способность пользоваться речью, обучаемость теряют свою силу.

Человек — высшее разумное создание, и он обладает значительным количеством способностей: природными, творческими, специфическими, способностями одеваться, готовить пищу, есть, пить и т.п.

При алкогольном опьянении человек не способен запомнить информацию в чистом виде, она доходит до него искаженно и так же им воспринимается.

Список задач, которые необходимо исполнять человеку, как представителю своего вида, сокращается. Возникает рассеянность и потерянности из-за недопонимания трудности и в целом всего происходящего.

Изменение взаимоотношений с другими людьми. Алкоголизм означает не только факт существования пьяных компаний, но и душевное одиночество, когда человек становится замкнутым, у него развивается социофобия в виде боязни взаимоотношений с людьми. В моменты просветления разума от спиртных паров зависимый человек быстро и четко осознает свое отличие от нормальных людей, он встает перед фактом, что он не такой как все, ущербен как личность. При этом он еще способен понять, что возвратиться в прежнюю трезвую жизнь довольно сложно, и для него, как правило, намного проще опять забыться в алкогольном угаре, чем

преодолевать проблемы в отношениях с людьми. В связи с этим у него меняется и круг общения. Люди, превосходящие в интеллектуальном плане, заблаговременно выбывают из списка возможных товарищей, а те, в чьем присутствии человек чувствует себя умным и храбрым, напротив, имеют большую значимость.

Изменение свойств темперамента. Под воздействием деградации личности изменяются качества темперамента, напрямую связанные с характером. Среди них можно выделить активность в преодолении жизненных трудностей.

Ригидность — способность адаптироваться к меняющейся обстановке или свойство инертно вести себя, когда все кругом рушится.

Реактивность — ответная сила эмоций на действия или воздействия извне. Все эти качества постепенно утрачивают свою собственную природную силу, приводя алкоголика к социальному безразличию и равнодушию.

Изменение волевого аспекта. Воля у зависимого человека целиком подчинена желаниям организма. Обещания не пить, часто даваемые в моменты тяжелого похмелья как себе, так и родным, теряют свою силу под натиском назойливых идей. Все, что имеет отношение к спиртному, отбирает у человека волю, делает нереальным его саморегуляцию, не позволяет преодолеть самого себя.

Происходит это потому, что алкоголик утрачивает такие свойства характера, как ответственность, дисциплинированность, предприимчивость, принципиальность, смелость, настойчивость, у него изменяются мотивации.

Меняются и мотивы поведения, те побуждения, которые прежде помогали человеку жить и работать, соблюдать социальные, нравственные границы, постепенно теряют свое влияние, а на замену им приходят так называемые низменные мотивы — насыщения, утоления половых нужд. Если у трезвых людей реализация мотивов положительная, играющая роль в формировании жизненных целей, то у зависимых от алкоголя, наоборот, реализация мотивов возможна не только неприемлемыми в обществе, но и преступными способами. Еще изменяются способы реализации социальных мотивов (хорошо работать, заботиться о семье и т.п.), взгляды алкозависимого на зарабатывание денег и приобретение признаков благосостояния меняется на противоположные, лишь бы добыть средства на похмелье.

Изменение набора психических состояний. Как правило, зависимый от алкоголизма человек плохо привыкает к изменяющимся психологическим условиям. Из-за этого появляется определенный набор качеств. Проявляется агрессивность — желание сделать кому-то больно физически, морально или же имущественным способом. Беспокойство, волнения, тревога — постоянные спутники «трезвых» моментов алкоголика. Дисфория, выражающая озлобленность, другие отрицательные проявления, также

относятся к таким же постоянным спутникам.

Изменение самосознания. Алкоголик начинает воспринимать себя иначе, а не так, как раньше. В случае если до болезни сознание человека было отчетливым и представления о себе были окрашены долей самокритичности, то вследствие болезни цензор пропадает. Все, что делает пьющий человек, его сознания не затрагивает. Все эмоции поверхностны, как и мысли, и способы реализации мотивов. То есть сущность человека изменяется в худшую сторону, и это становится все очевиднее при последующих стадиях алкоголизма.

В этом и заключается трудность лечения алкоголизма. Если физическое пристрастие можно какими-то способами убрать, то психологическое очень и очень трудно, поскольку тогда необходимо не только внушать человеку мысли о вреде пьянства, но и заставлять его по новому пересматривать ценности жизни. Человеку, самостоятельно решившему «завязать» с алкоголем, понадобится несколько лет психологической релаксации.

Изменение личности в период алкоголизма — явление почти закономерное, оно не утрачивает своей серьезности. Так что, говоря о комплексном лечении, необходимо обязательно прибегать к помощи психотерапевта.

Итак, установление диагноза хронического алкоголизма является ответственным решением врача и входит в компетенцию специалиста — психиатра-нарколога.

Сам термин «алкогольная зависимость», так же как и «табачная зависимость», а тем более — «наркотическая зависимость», более точно отражает всю сущность заболевания и успешно практикуется в психотерапевтической работе с больными. Обычные заболевания появляются независимо от больного, а зависимость от табака, алкоголя, наркотиков он формирует сам, по своей вине. Стать зависимым от алкоголя или наркотиков случайно почти невозможно. От такой зависимости избавиться без помощи врача вряд ли получится, ее должен преодолеть сам пациент, приложив к этому всю свою силу воли. Синдром зависимости — не только беда больного, но и его вина.

Если на первой и второй стадиях заболевания часто приходится говорить об алкогольной деформации личности в виде обратимых изменений, то для третьей стадии хронического алкоголизма характерна явно выраженная социальная и психическая деградация личности в виде необратимых изменений. Наиболее значимым симптомом социальной деградации признается снижение, а в дальнейшем и потеря профессиональных знаний и навыков. Некоторые больные перестают соблюдать установленный порядок работы, трудовую дисциплину, постоянно ищут другую работу, профессионально деградируют, выполняют малоквалифицированную случайную работу, могут вести паразитический образ жизни.

Таковы краткие рассуждения о том огромном вреде и ущербе, который человек причиняет себе сам.

Литература

1. Алкоголизм. Руководство / под ред. Н. Н. Иванца, М. А. Винниковой. — М., 2011.
2. Альтшулер, В. Б. Алкоголизм : монография. — М., 2010.
3. Барденштейн Л. М., Наркомании и другие психические и поведенческие расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ : учеб. пособие / Л. М. Баренштейн [и др.]. — М., 2015.
4. Елисеев, А. Т. Большая медицинская энциклопедия. Актуализированное и дополненное издание бестселлера / А. Т. Елисеев, В. Н. Шилов, Т. В. Питун. — М. : Эксмо, 2015.
5. Морозов, М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний : учеб. пособие. — М., 2013.
6. Шабанов, П. Д. Наркология. Библиотека врача-специалиста. — М., 2015.

© Рожкова О., Преображенская М.

МОЛОДЕЖЬ ПРОТИВ НАРКОТИКОВ

Аннотация. Рассматриваются проблемные вопросы распространения наркомании в стране, ее разрушительное воздействие на организм человека, тем более на неокрепший организм подростка.

Ключевые слова: наркотики; наркотики и здоровье человека; наркозависимость; галлюцинации; родители; дети; героин; гепатит; психические заболевания.

© Rozhkova O., Preobrazhensky M.

YOUTH AGAINST DRUGS

Abstract. The article Deals with problematic issues of drug addiction in the country, its devastating effects on the human body, especially on the immature body of a teenager.

Keywords: drugs; drugs and health; addiction; hallucinations; parents; children; heroin; hepatitis; mental illness.

Считается, что термин «наркотик» впервые был употреблен греческим целителем Галеном для описания цвета вещества, вызывающего потерю чувствительности, паралич. В качестве таких веществ Гален, например, упоминал корень Мандрагоры, семена эклакты и мака (опиум). Данный термин употреблял и Гиппократ.

Медицинское определение наркотиков — это вещество, лекарственное средство, оказывающее специфическое (стимулирующее, седативное, галлюциногенное и др.) действие на центральную нервную систему, что может являться причиной его немедицинского потребления, а также обладает потенциалом к формированию пристрастной или болезненной зависимости.

Немного из истории наркотиков. Несколько веков назад на территории Юго-Восточной Азии обитало племя маньчжуров. В XVIII в., завоевав обширную территорию нынешнего Китая, они основали знаменитую династию Цинн. Со стороны Японии наблюдались многочисленные попытки завоевания этого народа. Но безуспешно. Тогда японские власти пошли на хитрость. В результате, не пролив ни капли крови, они смогли спокойно занять всю страну. В чем заключалась эта хитрость? На территории страны засланные японские торговцы открыли дешевые курильни опиума, где посетителям-маньчурам, включая подростков и детей, предлагали раз-

личные наркотики, в том числе и алкоголь. При этом самим японцам было запрещено посещать подобные места под знаком смерти.

Наркотики обладают свойством вызывать привыкание — толерантность (проявляется в постепенном снижении эффекта от приема выше указанных средств, что вынуждает принимать со временем все большие дозы препарата для достижения эффекта). Зависимость проявляется синдромом отмены или «абстинентным синдромом» (на сленге «ломка»), что является отличительной чертой наркотиков. Так называемая «ломка» (абстинентный синдром) связана с прекращением регулярного поступления в организм наркотика и перестройкой обмена веществ. Эффект возможен самый разный: от легкого дискомфорта или чувства жара до выкручивания суставов, судорог, сильных болевых ощущений.

Наркотическую зависимость делят на психическую и физическую. Психическая зависимость связана с тем, что прием определенного вещества связывается с приятным состоянием (формируется условный рефлекс и сохраняется в течение всей жизни). Физическая зависимость связана с тем, что регулярный прием веществ изменяет обмен веществ в организме употребляющего.

Наркомания — это чума XXI века. На данный момент в России более 7 млн человек употребляют наркотики, при этом 3 млн употребляют активно. Каждый месяц от наркомании в России умирает около 5 тыс. человек. При этом темпы заболеваемости неуклонно растут с каждым годом. Люди, становящиеся на эту скользкую дорожку, в погоне за эйфорией редко думают о последствиях. Но одно известно достоверно: наркотики — это яд, и избежать его отравляющего действия на организм невозможно.

Согласно отчету ООН 2,5% населения планеты (около 140 млн человек) употребляют марихуану или гашиш, 13 млн — кокаин, 8 млн — героин. Ситуация усугубляется тем, что если раньше речь шла о природных наркотиках, то сегодня прогресс дал человечеству синтетические препараты, одноразового введения которых в организм достаточно для того, чтобы жизнь человека навсегда превратилась в постоянный поиск новой дозы. Но если вам однажды придется делать подобный выбор, вы должны знать не только о прекрасных иллюзиях, которые дарят наркотики, но и представлять ту грязь, пошлость и самоунижение с которыми вам придется столкнуться позже... всего несколькими минутами мимолетного обмана.

Ситуация в Алтайском крае в два раза хуже, чем в среднем по России. Этот регион является транзитной территорией, через которую идут наркотики. Алтайский край является наркопотребляющей территорией. Почти 12 тыс. наркоманов состоят на учете в краевом наркологическом диспансере. В крае — 60 тыс. наркоманов, а это почти 5% населения. Посчитано, что если количество наркозависимых превышает 7—8%, последствия становятся необратимыми, и нация не будет иметь шансов на выживание (статья из газеты «Славгородские вести»).

Опасность наркотиков в том, что они оказывают разрушающее дей-

ствие на организм спустя какое-то время, когда зависимость сформировалась и самостоятельно завязать с наркотиками уже невозможно. Абсолютно точно можно сказать, что психоактивные вещества влияют на все без исключения системы организма.

Сердечно-сосудистая система страдает при употреблении любых наркотиков. Прием опиатов приводит к угнетению сердечно-сосудистого центра, находящегося в продолговатом мозге, при этом сосуды расширяются, артериальное давление резко падает, уменьшается сердцебиение. Сердце еле-еле перекачивает кровь, внутренние органы в полной мере не получают кислород, развивается кислородное голодание. В условиях гипоксии нарушается метаболизм сердечной мышцы, развивается ишемия. За короткое время сердце молодого наркомана становится похожим на сердце старого, больного человека.

Психостимуляторы действуют иначе, они наоборот стимулируют работу сердечно-сосудистого центра. В итоге давление повышается, сердцебиение учащается. Происходит спазм сосудов, из-за чего нарушаются процессы терморегуляции и человека бросает в жар, повышается температура. При такой чрезвычайной нагрузке нередко возникают инсульт и инфаркт.

Употребление наркотиков неизбежно приводит к «изнашиванию» сердечной мышцы. И если наркоман не умирает от передозировки или инфекции, то через три-четыре года это наверняка произойдет от сердечной недостаточности.

Опиатные наркотики угнетают дыхательный и кашлевой центры, которые также находятся в продолговатом мозге. Это провоцирует нарушение кашлевого рефлекса, из-за чего различные микроорганизмы задерживаются в дыхательных путях, и в дальнейшем приводит к развитию пневмонии. Нарушение процесса дыхания влечет за собой кислородное голодание организма. В условиях гипоксии в первую очередь страдают головной мозг и сердечная мышца. Передозировка опиатными наркотиками и вовсе приводит к параличу дыхательного центра, из-за чего наркоман умирает от остановки дыхания.

Употребление марихуаны и курительных смесей также оказывает пагубное влияние. Хронический бронхит у таких людей развивается в несколько раз чаще, чем у людей, курящих табак. На фоне хронического воспалительного процесса в легких легко возникают инфекционные процессы — пневмония, которая является одной из распространенных причин смерти среди наркоманов.

У наркоманов ухудшается аппетит, так как под влиянием наркотиков снижается выработка пищеварительных ферментов и ухудшается переваривание пищи. Даже несмотря на употребление пищи, у наркоманов наблюдается хроническое голодание, они теряют вес, выглядят истощенными и больными. Их без конца мучают запоры. Каловые массы, задерживаясь несколько дней в организме, разлагаются, выделяя токсины, всасываемые в кровь и разносимые по телу. От наркоманов воняет, их кожа при-

обретает серый, нездоровый цвет.

Также страдает печень, на которую падает большая нагрузка — освободить организм от яда. Довольно быстро развивается цирроз печени. Не менее грозное состояние представляет острый панкреанекроз — это нарушение в работе поджелудочной железы, когда ее ферменты начинают разъедать ткань поджелудочной железы. Поджелудочная погибает, в крови зашкаливают токсины и человек погибает от эндогенной интоксикации.

Синтетические наркотики, например дезоморфин, вызывают гнойную деструкцию костной ткани. На фоне ухудшения кровоснабжения костной ткани снижается иммунитет и развивается остеомиелит, нередко поражающий челюстные кости, которые постепенно разрушаются. У таких больных наблюдается асимметрия лица за счет отека пораженной области. У основания челюсти обнаруживаются свищи, через которые вытекает гной. В полости рта видна оголенная кость серого цвета, так как слизистая оболочка атрофирована. Из рта исходит гнилостный запах. Гнойная инфекция способна распространяться с образованием флегмон и абсцессов в области лица. Кости разрушаются необратимо, и лицо остается деформированным и изуродованным на всю жизнь. На фоне употребления наркотиков выпадают зубы.

Нервной системе наркотики наносят серьезный урон. При употреблении наркотиков, а также при абстиненции наркоманов наступают эпилептические припадки, они падают, получая множественные травмы. Употребление психоактивных веществ приводит к тремору, нарушению походки и координации.

Неизбежно страдает психика человека. Употребляя психоактивные вещества ради наркоман с каждым разом все меньше получает удовольствия. После его наступают тревога, страх, тоска, депрессия, гнев. Среди наркоманов высокий процент суицидов.

Употребление наркотиков сопровождается галлюцинациями, которые могут носить устрашающий характер. В таком состоянии человек способен нанести вред не только себе, но и окружающим. Наркомания приводит к глубоким нарушениям в нервной системе. Нередко у таких людей развиваются психозы, серьезные психические заболевания.

Неизбежно развивается энцефалопатия, происходит деградация личности. У человека пропадает интерес к здоровой деятельности, ухудшается память, концентрация, работоспособность.

Традиционные болезни инъекционных наркоманов — ВИЧ и парентеральные гепатиты. Если для больных ВИЧ существуют государственные программы, обеспечивающие медикаментами, то для носителей гепатита таких программ нет. Гепатит — это инфекция, поражающая печень, курс его лечения очень дорогой, а таких курсов требуется несколько. Но даже пройденное лечение не гарантирует излечение. ВИЧ-инфекция приводит к развитию иммунодефицита, и любой микроорганизм способен вызвать

тяжелейшую инфекцию. В частности, одна из наиболее распространенных причин смертности наркоманов — пневмония. При внутривенном введении наркотиков человек может занести в организм стрепто- и стафилококки, что приводит к тяжелейшему сепсису.

Ответственность за преступления, связанные с незаконным оборотом наркотиков, предусматривается 12 статьями Уголовного кодекса РФ (ст. ст. 228—233) и влечет уголовное наказание от штрафа до пожизненного лишения свободы.

Проблема потребления наркотиков, так же как игра в карты, убийства и сотни других человеческих пороков, существует сотни лет. Однако, как ни странно, именно сейчас она приняла масштабы всемирной эпидемии.

Можно выделить некоторые причины, которые увеличивают вероятность употребления наркотиков в юном возрасте:

- нездоровая атмосфера в семье;
- наличие в семье наркоманов или алкоголиков;
- наплевательское отношение к проблеме наркомании близких;
- пережитое сексуальное, эмоциональное или физическое насилие;
- присутствие наркоманов в среде обитания подростка;
- чувство одиночества, страха, разочарования;
- чрезмерная агрессивность.

Наркотическая зависимость может появиться даже после однократного приема наркотиков, чем и страшна наркомания. Первые признаки того, что человек употребляет наркотические вещества, проявляются уже спустя неделю после начала их приема. О том, что губительный механизм запущен в действие, говорят появившиеся проблемы с учебой, конфликты с преподавателями, родителями и сверстниками. Поведение наркомана меняется, он становится раздражителен, груб, у него часто без причины меняется настроение, он стремится к уединению. Нарушаются сон и аппетит. Физические признаки, указывающие на пристрастие к наркотикам, следующие:

- суженные или расширенные зрачки, независимо от освещения;
- медленная, невнятная речь;
- нарушение координации движений;
- очень бледная кожа;
- плохая память и депрессивное состояние.

Марек Катаньский, возглавлявший в Польше молодежное движение по борьбе с наркоманией («Движение чистых сердец»), имеющий очень большой опыт работы в этой области, утверждает, что зависимость от наркотиков — это, в сущности, болезнь эгоистов. Они добровольно привили ее себе, потому что больше всего заняты собой, вглядываются только в себя, больше всего озабочены собственной персоной, удовлетворением низменных побуждений. Плата за это неотвратима и трагична: разрушение личности и смерть.

Так как же спасти подрастающее поколение от наркотиков и алкоголя?

По нашему мнению, только активной контрпропагандой этого увлечения и развитием широкой сети кружков, клубов, иных мест, где подросток мог бы проводить свободное время в здоровой обстановке. Но все это только бесплатно, за счет государственного бюджета, поскольку формируется бюджет за счет населения. И такие затраты будут намного меньше, чем лечение наркомана, выплата ему неза заслуженной пенсии, пособий и т.п.

СМЕРТЬ ОТ КУРИТЕЛЬНЫХ СМЕСЕЙ

Аннотация. Статья посвящена проблеме появления в России курительных смесей («спайсов»), содержащих в своем составе опасные для жизни и здоровья потребителей наркотические вещества. В статье уделяется внимание последствиям курения спайсов, симптомам отравления и первой помощи при отравлении.

Ключевые слова: курительные смеси; «спайсы»; наркотические средства; психотропные вещества.

© Bunecki S. G.

DEATH FROM SMOKING MIXTURES

Abstract. The article deals with the emergence in Russia of Smoking mixtures («spice»), containing in its composition dangerous to life and health of consumers of narcotic substances. The article focuses on the consequences of Smoking spice, the symptoms of poisoning and first aid in case of poisoning.

Keywords: Smoking blends, «spice»; narcotic drugs; psychotropic substances.

Спайсы — это искусственно созданные курительные смеси из различных наркотических веществ. Они приводят к галлюцинациям и наркотическому опьянению, вызывают привыкание и зависимость. Состав большинства курительных смесей неизвестен. Невозможно предугадать эффект, который они вызовут. Популярность этих веществ обусловлена их доступностью и небольшой стоимостью в сравнении с другими наркотическими веществами. Чаще всего эти смеси употребляют подростки.

Частые отравления и передозировки спайсами развиваются по следующим причинам:

— состав спайсов, концентрация в них сильнодействующих наркотических веществ неизвестна. Рассчитать нужную дозу для получения желаемого кайфа наркоману сложно. Невозможно вычислить смертельное количество наркотиков;

— комбинация нескольких наркотиков в одной курительной смеси может приводить к выраженной интоксикации;

— вхождение в состав спайса токсических веществ, которые способны приводить к быстрой смерти и передозировке;

— совмещение спайсов с алкогольными напитками, другими наркоти-

ческими веществами. Передозировка курительными смесями на фоне алкогольного опьянения часто приводит к летальному исходу. Человек умирает во сне вследствие аспирации рвотными массами.

Наркотические курительные смеси способны вызывать крепкую и стойкую зависимость. Вещества, входящие в состав спайсов, очень токсичны и пагубно влияют на центральную нервную систему, внутренние органы.

Регулярное потребление курительных смесей приводит к следующим последствиям.

1. Токсическое поражение печени. Через этот орган проходят все токсины и яды, которые употребляет человек. Может развиваться токсический гепатит, цирроз, хроническая печеночная недостаточность. У человека наблюдается пожелтение слизистых оболочек, склер, кожи, боль в правом подреберье.

2. Гипоксия и отмирание клеток головного мозга. Проявляется снижением интеллектуальных умственных способностей человека, ухудшением памяти.

3. Психические отклонения. Может развиваться паранойя, мания преследования. Люди становятся агрессивными, неуравновешенными.

4. Изменение уровня половых гормонов. У мужчин начинается эректильная дисфункция, у женщин — менструальные сбои. У обоих полов наблюдается снижение либидо.

5. Поражение сосудов, при котором все органы и системы начинают страдать от недостаточного кровообращения и нехватки кислорода.

Передозировка спайсами может развиваться даже при нескольких затяжках. Состояние больного ухудшается быстро, на протяжении первых 30 минут. Симптомы неспецифические и разнообразные. Они зависят от состава наркотического вещества и концентрации в нем различных препаратов. При передозировке спайсом последствия могут оказаться плачевными. Летальный исход наступает вследствие дыхательной и сердечной недостаточности.

Отравление курительными смесями может проявляться симптомами, приведенными ниже.

1. Тошнота и рвота. Эти симптомы развиваются вследствие стимуляции рвотного центра в головном мозгу. Рвота может возникать без предшествующей тошноты, и она не приносит больному облегчение.

2. Нарушение речи. Отравившийся человек начинает заговариваться, говорить что-то невпопад, он строит нелогические предложения, озвучивает бредовые идеи. Может кричать, вопить или, наоборот, плакать.

3. Нарушение координации и пошатывание. При отравлении спайсами движения становятся нечеткими и нескоординированными. Человек может упасть и пораниться.

4. Развитие неадекватного поведения вследствие мощных галлюцинаций. Человек под влиянием спайсов может стать агрессивным и опасным

для себя и окружающих людей.

5. Нарушение сознания. Отравившийся человек может погружаться в глубокое коматозное состояние. Он перестает реагировать на голос, физические раздражители.

6. Изменение дыхания. Оно может быть учащенным или замедленным, приводить к гипоксии и дыхательной недостаточности.

7. Нарушение артериального давления. В зависимости от компонентов курительных смесей оно может подниматься или резко падать.

8. Появление генеральных судорог, напоминающих приступ эпилепсии. Они развиваются вследствие поражения тканей головного мозга и недостатка кислорода.

Первая помощь при отравлении спайсами заключается в следующем. До приезда медиков начинайте самостоятельно спасать отравившегося человека. Ниже представлены компоненты первой доврачебной помощи при отравлении курительными смесями.

Следите за действиями больного, он может постараться навредить себе, например, выпрыгнуть из окна.

В случае потери сознания положите пострадавшего на бок и следите, чтобы он не захлебнулся собственной рвотой. В положении на боку риск аспирации рвотой или западения языка минимален.

Контролируйте наличие дыхания и сердцебиения. При их остановке нужно немедленно приступать к проведению непрямого закрытого массажа сердца.

Исследования, проведенные в 2008—2009 гг., показали, что действие Spice и аналогичных смесей обусловлено не растительными компонентами, а синтетическими агонистами каннабиноидных рецепторов различной химической природы (содержание в различных партиях варьируется): дибензопираны: HU-210; циклогексилфенолы: CP 47,497 и его гомологи; нафтоиндолы: JWH-018, JWH-073, JWH-398; фенилацетилинды: JWH-250; олеамид.

Первая волна органических Спайсов шла к нам из Европы и особой физической зависимости эти курительные смеси не вызывали. По статистике на тот момент количество обращений за наркологической помощью в нашу клинику было равно обращениям по лечению от зависимости к марихуане.

Российское законодательство внесло в список запрещенных к обороту в России веществ «Шалфей предсказателей», «Гавайскую розу», «Голубой лотос» и другие травы, имеющие психотропное действие. Курительные смеси начали исчезать.

Затем в США синтезировали JWH-18, и пошла новая волна, захлестнувшая Россию новым уже синтетическим наркотиком и как следствие волной самоубийств при передозировке среди молодого поколения. Наркотик ввозился на территорию РФ в порошке, затем его растворяли в жидкости и пропитывали табак или аптечную траву. Вскоре основной компонент JWH-

18 был запрещен законодательством.

Курительные смеси содержат токсические вещества которые действуют на клетки головного мозга, уничтожая их и изменяя биологические обменные процессы. Головной мозг не имеет чувствительных нервных окончаний, поэтому он не может показать, что ему плохо и он разрушается.

АЛКОГОЛЬ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В статье рассматриваются проблемные вопросы злоупотребления спиртными напитками, в том числе несовершеннолетними. Показаны последствия от неумеренного употребления спиртных напитков.

Ключевые слова: алкоголь; спиртные напитки; болезни сердца; печень; психические заболевания.

© Dedova M., Klimov A.

ALCOHOL AND ITS EFFECT ON THE HUMAN BODY

Abstract. The article deals with the problematic issues of alcohol abuse, including minors. Shows the effects from the immoderate use of alcoholic beverages.

Keywords: alcohol, alcohol, heart disease, liver, mental illness.

Злоупотребление алкоголем — одна из наиболее актуальных проблем в мире. Широкая продажа, реклама, социальная напряженность, невозможность полностью расслабиться в нынешнем обществе способствуют росту употребления алкоголя

Человеческий организм устроен так, что выпитую даже рюмку водки либо бокал вина он (организм) усваивает почти моментально, поскольку этанол не требует как другие продукты обработки желудочным соком, он почти мгновенно поступает в кровь и буквально через минуту попадает в другие наши внутренние органы.

В крови его встречает фермент алкогольдегидрогеназа, он принимает на себя первый удар спиртного и расщепляет путем окисления около пятой части этанола.

Всасывание алкоголя в желудке не слишком интенсивное, гораздо более высокая скорость усваивания алкоголя отмечается, когда он проникает в тонкий кишечник. Этим объясняется тот факт, что человек, выпив, пьянеет не моментально, а спустя небольшое время.

Фаза выведения этилового спирта длится намного дольше фазы его всасывания. От 2 до 10% алкоголя выделяется в чистом виде с дыханием, потом, мочой, слюной и калом. Остальное количество алкоголя окисляется и выводится из организма в течение нескольких дней.

Алкоголь убивает клетки организма, поскольку он является сильнейшим ядом. Основа алкоголя в виде этанола накапливается в мозгу челове-

ка и его печени, и это вещество убивает клетки указанных органов в первую очередь. После приема мужчиной немногим больше 20 мл спирта, а женщиной больше 10 мл, в организме создается такая его концентрация, которая убийственная для клеток мозга.

Негативное воздействие алкоголя на человеческий, да и не только человеческий, мозг заключается в том, что он нарушает доступ кислорода к нейронам. Необратимые последствия интенсивного употребления алкоголя — поражение клеток коры больших полушарий.

Алкоголь — мутаген, а мутантные клетки собственного тела во взрослом организме уничтожаются иммунной системой. Однако если иммунная система с этим не справляется, то возникают различные заболевания, например, рак (в случае алкоголиков чаще всего возникает рак ротовой полости, пищевода, желудка и печени). Мутации передаются по наследству, соответственно злоупотребление алкоголем может привести к развитию серьезных болезней у последующих поколений.

При регулярном употреблении этанол становится источником энергии, получение которой из спирта намного проще, чем из иной пищи. Но в алкоголе отсутствуют жирные кислоты, витамины, вследствие чего появляются дистрофия и авитаминозы. Спиртовая стимуляция ведет к уменьшению способности организма воспроизводить собственные опиаты и аминокислоты, без которых человек испытывает неудовлетворение, снимаемое приемом алкоголя, что приводит к развитию синдрома психической зависимости.

Под влиянием алкоголя серьезно поражается сердечная мышца, что ведет к тяжелым заболеваниям и к смерти. При обследовании алкоголиков видно, что их сердце, как правило, увеличивается в объеме, что возникает не у всех. Встречаются случаи, когда данная аномалия наблюдается и у малопьющих людей. Злоупотребление алкоголем способствует развитию гипертонии и ишемической болезни сердца.

У больных, страдающих первой стадией хронического алкоголизма, учащается дыхание, которое по мере развития болезни приводит к хроническому бронхиту, трахеобронхиту, эмфиземе легких, туберкулезу.

Хронические алкоголики зачастую страдают от нарушений работы желудочно-кишечного тракта, появляются гастрит, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, со временем обнаруживается нарушение функции слюнных желез. Под действием алкоголя нарушаются функции печени, что приводит к алкогольной жировой дистрофии, алкогольному гепатиту, циррозу (перерождению) печени.

У больных алкоголизмом проявляются различного рода отклонения в психике, появляются галлюцинации, немеют отдельные части тела, часто возникают судороги мышц, нередко обнаруживается значительная слабость в нижних конечностях, так называемые «ватные ноги».

Отрицательно влияет алкоголь на иммунную систему, что приводит к нарушениям процесса кроветворения, снижению выработки лимфоцитов,

а это способствует появлению аллергических реакций на различные раздражители. Лица мужского пола вследствие алкоголизации могут получить так называемую «алкогольную импотенцию», когда происходит нарушение функций центральной нервной системы, возникают реактивные депрессии, неврозы и т.п. У женщин-алкоголичек преждевременно прекращаются менструации, теряется природный дар деторождения либо возникают токсикозы беременности. Постоянное потребление спиртных напитков влечет за собой ослабление и истощение мышц. При плохом питании лица, злоупотребляющего алкоголем, как правило, возникает мышечная дистрофия. Злоупотребление алкоголем вместе с плохим питанием зачастую приводит к развитию кожных заболеваний и, что более страшно, к нарушениям работы печени.

Наиболее тяжелой формой алкогольной интоксикации является белая горячка с характерными для нее галлюцинациями, помрачением сознания, дезориентацией в пространстве. В таких случаях возникает сильная дрожь, возбужденность, резко учащается пульс, поднимается высокое артериальное давление, возможна лихорадка. Во время детоксикации («сухой период») большинству алкозависимых людей требуется стационарная медицинская помощь длительностью от двух дней до недели.

Постоянное потребление спиртных напитков влечет преждевременную старость, инвалидность, укорачивает жизнь алкоголика на 15—20 лет.

Большинство врачей считают, что наибольшую угрозу представляют преимущественно слабоалкогольные напитки.

По мнению большинства медиков, именно следующие пять видов слабоалкогольных напитков представляют наибольшую опасность для здоровья.

Пиво. Опасность пива состоит в том, что при употреблении активно начинает выделяться гормон удовольствия — дофамин, что не только вызывает быстрое привыкание к пиву, но и мешает нашему мозгу контролировать количество выпитого. Неумеренное потребление пива сильно стимулирует аппетит, что нередко приводит к появлению «пивного живота» и ожирения.

Ликеры. Огромное количество сахара, содержащегося в ликерах, в сочетании с алкоголем способно губительно воздействовать на поджелудочную железу человека, чрезмерно увлекающегося употреблением ликера. Тот же сахар способен вызвать временное помутнение сознания. Ликер является довольно калорийным продуктом, и он противопоказан диабетикам и лицам, страдающим ожирением.

Коктейли. Порой коктейль представляется собой смесь различных видов алкоголя, совершенно несовместимых. Именно коктейли чаще других алкогольных напитков провоцируют резкие перепады давления и наиболее разрушительно воздействуют на печень. Производители добавляют в их состав кофеин. У человека создается впечатление, что он трезв, вследствие чего он не способен контролировать количество выпитого алкоголя.

Слабоалкогольные вина. Слабоалкогольные вина способны вызывать самые различные нарушения в работе клеток головного мозга. Подобные вина отрицательно влияют на водно-солевой баланс организма, что может привести к ожирению и заболеваниям суставов — артритом и подагрой, они также могут вызывать сильные головные боли. В кишечнике слабоалкогольные вина способствуют усилению бродильных процессов.

Шампанское. Под воздействием углекислого газа алкоголь гораздо быстрее всасывается в кровь, что приводит к быстрому и сильному опьянению. Шампанское способствует усилению брожения и гниения продуктов в кишечнике. Кроме того, установлено, что шампанское вредно и для зрения.

Медики считают, что наибольшую опасность, все эти алкогольные напитки представляют для женщин и подростков. Женщинам из всех вышеперечисленных напитков можно порекомендовать только шампанское (не более 1—2 бокалов в день).

Само по себе состояние алкогольного опьянения, как правило, не является отягчающим вину обстоятельством, к таким обстоятельствам относится лишь «привлечение к совершению преступления лиц, которые страдают тяжелыми психическими расстройствами либо находятся в состоянии опьянения» (п. «д» ч. 1 ст. 63 УК РФ). Однако ч. 1.1 ст. 63 УК РФ устанавливает, что «суд, назначающий наказание, в зависимости от характера и степени общественной опасности преступления, обстоятельств его совершения и личности виновного может признать отягчающим обстоятельством совершение преступления в состоянии опьянения, вызванном употреблением алкоголя, наркотических средств или других одурманивающих веществ».

К преступлениям, при совершении которых опьянение всегда является отягчающим обстоятельством, законодатель относит совершение дорожно-транспортного происшествия с получившими тяжкий вред здоровью или со смертельным исходом (ст. 264 УК). С 1 июля 2015 г. в УК РФ введена ст. 264.1, согласно которой преступлением является не только дорожно-транспортное происшествие, но и само по себе управление автомобилем в нетрезвом виде, если водитель задержан пьяным повторно.

**АНАЛИЗ СОВРЕМЕННОГО РОССИЙСКОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА,
РЕГУЛИРУЮЩЕГО НАЛОГОВУЮ СИСТЕМУ**

Аннотация. В данной статье рассматривается, как построена вся современная налоговая система Российской Федерации.

Ключевые слова: налоги; налоговое законодательство; налоговая система.

© Moiseev A.

**ANALYSIS OF MODERN RUSSIAN LEGISLATION,
GOVERNING THE TAX SYSTEM.**

Abstract. This article describes all modern Tax system of the Russian Federation.

Keywords: taxes; tax law; tax system.

Налоговая система Российской Федерации в настоящее время состоит из Налогового кодекса Российской Федерации (далее — НК РФ), Конституции РФ, федеральных законов, законодательства субъектов РФ, а также из нормативных правовых актов органов муниципальных образований о местных налогах и сборах.

Основу законодательной базы налоговой системы Российской Федерации определяют законы, постановления, распоряжения и другие подзаконные акты, которые принимаются соответствующими органами власти.

В России сейчас налоговое законодательство определяют: Президент РФ, Правительство РФ, Государственная Дума, Совет Федерации Федерального Собрания РФ.

Законодательные органы субъектов РФ также могут принимать законы о налогах и сборах и другие правовые акты в области налогообложения, но только в рамках НК РФ.

Органы местного самоуправления в лице представительных органов принимают правовые акты в сфере налогового законодательства в рамках НК РФ и законов, принятых соответствующим законодательным органом данного субъекта РФ.

Существование такой структуры органов власти приводит к исследованию и разработке различных пакетов документов и нормативных правовых актов, регулирующих налогообложение. Главным документом, ха-

рактически характеризующим систему налогообложения, является НК РФ, которому должны соответствовать федеральные, региональные и местные законы о налогах и сборах.

Наше современное законодательство о налогах и сборах регулирует особые отношения по формированию, введению и уплате налогов и сборов в Российской Федерации, а также дела, которые возникают в ходе осуществления налогового контроля, обжалования актов налоговых органов, действий либо бездействия их должностных лиц и привлечения к ответственности за совершение налогового правонарушения. Законодательство РФ о налогах и сборах подразделяется на федеральные, региональные и местные нормативные правовые акты представительных органов.

НК РФ определяет законное место всех участников налоговых отношений, к данным участникам, например, относятся: налогоплательщики, налоговые органы, налоговые агенты, кредитные организации и др. Кодекс устанавливает важные положения по определению объектов налогообложения, выполнению налоговых обязательств, обеспечению мер по их исполнению, ведению учета поступающих финансовых ресурсов, привлечению налогоплательщиков к ответственности за налоговые преступления и обжалованию действий должностных лиц налоговых органов.

НК РФ создает единую систему налогов в стране, в которой определяются функции, полномочия и ответственность всех уровней власти по проведению налоговой политики.

Согласно НК РФ законодательство о налогах и сборах регулирует:

- властные отношения по установлению, введению и взиманию налогов и сборов в России;
- отношения, складывающиеся в ходе осуществления налогового контроля;
- отношения, складывающиеся в процессе обжалования актов налоговых органов, действий либо бездействия их должностных лиц;
- отношения, складывающиеся в ходе привлечения к ответственности за совершение налогового преступления.

В ст. 57 Конституции РФ говорится о том, что каждый гражданин обязан платить законно установленные налоги и сборы. НК РФ в целом определяет концептуальные подходы к урегулированию процессов исчисления и уплаты налогов и сборов в России.

В НК РФ также зафиксированы основы налогообложения в России (п. 2 ст. 1 НК РФ):

- виды налогов и сборов;
- принципы установления, введения в действие и прекращения действия ранее введенных региональных и местных налогов;
- формы и методы налогового контроля;
- основания возникновения (изменения, прекращения) и порядок исполнения обязанностей по уплате налогов и сборов;
- права и обязанности участников соответствующих правоотношений;

- ответственность за нарушение законодательства о налогах и сборах;
- порядок обжалования актов и действий налоговых органов, а также их должностных лиц.

Налоговая система России базируется на основных принципах, в соответствии с которыми и разрабатываются все нормативные правовые акты в этой сфере. К основным принципам налоговой системы относятся следующие.

1. Принцип законности налогообложения. Каждый обязан уплачивать налоги и сборы, которые ему были законно установлены государством.

2. Принцип справедливости налогообложения. Налоги должны быть установлены таким образом, чтобы каждый гражданин смог бы их уплатить вовремя.

3. Принцип равенства налогообложения. Налоги и сборы не могут иметь дискриминационный характер, и начисляться исходя из расовых, национальных, религиозных критериев. Также не допускается применять частичные ставки налогов и сборов, налоговые льготы в зависимости от формы собственности, гражданства физических лиц или места происхождения капитала.

4. Принцип экономической обоснованности налогообложения. Налоги и сборы должны иметь экономическое обоснование и не могут быть придуманы самовольно. Также недопустимы налоги и сборы, которые будут препятствовать совершению гражданами своих законных прав.

5. Принцип единства экономического пространства Российской Федерации. Нельзя устанавливать налоги и сборы, нарушающие единое экономическое пространство России, ограничивающие свободное перемещение в пределах территории РФ товаров (работ, услуг) или финансовых средств.

6. Принцип определения налогов и сборов в соответствующем порядке. Ни на какого гражданина не может быть возложена обязанность уплачивать налоги и сборы, которые не установлены в Налоговом кодексе РФ.

7. Принцип вразумительности налоговой обязанности. При установлении налогов должны быть определены все без исключения элементы налогообложения. Акты законодательства о налогах и сборах должны быть сформулированы таким образом, чтобы каждый точно знал, какие налоги (сборы), когда и в каком порядке он должен платить.

К участникам отношений, формирующихся в масштабах налоговой системы Российской Федерации и регулируемых налоговым законодательством, положено относить две группы организаций и физических лиц, которые обязаны уплачивать налоги и сборы, а также две категории организаций государственной власти, уполномоченных приводить в исполнение контроль данного процесса:

- организации и физические лица, признаваемые в соответствии с НК РФ налогоплательщиками либо плательщиками сборов, а также налоговыми представителями (агентами);
- налоговые органы (федеральный орган исполнительной власти,

уполномоченный по контролю и надзору в сфере налогов и сборов, и его территориальные органы);

- таможенные органы (федеральный орган исполнительной власти, уполномоченный в области таможенного дела);

В налоговой системе Российской Федерации имеется трехуровневая система по видам налогов и сборов: федеральные, региональные и местные (ст. 12 НК РФ). Налоги и сборы могут быть приняты и аннулированы только лишь в соответствии НК РФ. Не предусмотренные налоги и сборы в Российской Федерации никак не могут утверждаться ни в федеральных, ни в региональных, ни в местных бюджетах (п. 5 и п. 6 ст. 12 НК РФ).

Налог считается установленным только в том случае, если определены налогоплательщики и элементы налогообложения, а именно:

- объект налогообложения;
- налоговая база;
- налоговый период;
- налоговая ставка;
- порядок исчисления налога;
- порядок и сроки уплаты налога.

Кроме этого, в необходимых случаях при установлении налога могут быть учтены налоговые льготы и причины для их использования налогоплательщиком.

Федеральные налоги и сборы — формируются НК РФ, не требуют дополнительных законодательных актов и обязательны к уплате на территории РФ (п. 2 ст. 12 НК РФ). К данным налогам относятся (ст. 13 НК РФ):

- налог на добавленную стоимость;
- государственная пошлина;
- налог на прибыль организаций;
- акцизы;
- налог на доходы физических лиц;
- сборы за пользование объектами животного мира и за пользование объектами водных биологических ресурсов;
- налог на добычу полезных ископаемых;
- водный налог.

Региональными налогами признаются налоги, которые определены НК РФ и законодательными актами субъектов РФ о налогах. Обязательны к уплате на территориях соответствующих субъектов РФ. Региональные налоги вводятся в действие и заканчивают функционировать на территориях субъектов РФ в соответствии с НК РФ и законами субъектов РФ о налогах.

К региональным налогам относятся (ст. 14 НК РФ):

- налог на имущество организаций;
- налог на игорный бизнес;
- транспортный налог.

Местные налоги устанавливаются НК РФ и нормативными правовыми

актами представительных органов муниципальных образований. Они обязательны к уплате на территориях соответствующих муниципальных образований.

К местным налогам относятся:

- налог на имущество физических лиц;
- земельный налог;
- торговый сбор.

Также НК РФ содержит нормы о специальных налоговых режимах, которые могут предусматривать освобождение от обязанностей по уплате отдельных федеральных, региональных, а также местных налогов и сборов в Российской Федерации (п. 7 ст. 12 НК РФ).

К специальным налоговым режимам (ст. 18 НК РФ) отнесены:

- система налогообложения для сельскохозяйственных товаропроизводителей;
- система налогообложения при выполнении соглашений о разделе продукции;
- упрощенная система налогообложения;
- патентная система налогообложения
- система налогообложения в виде единого налога на вмененный доход для отдельных видов деятельности.

В НК РФ признаются только те налоги и сборы федеральными, которые были установлены Кодексом и обязательны к уплате в бюджет на всей территории РФ.

В качестве гарантии НК РФ устанавливает, что ни на кого просто так не может быть возложена обязанность уплачивать налоги и сборы, не предусмотренные Кодексом либо установленные в ином порядке, чем это определено Кодексом (п. 5 ст. 3).

ПРОБЛЕМЫ НАЛОГОВОЙ СИСТЕМЫ И ПУТИ ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Аннотация. В данной статье рассмотрены проблемы и представлены возможные пути совершенствования налоговой системы. Актуальность выбранной темы объясняется тем, что выбранная Правительством РФ налоговая система затормаживает развитие рыночных отношений в стране. Всем известно, что налоги являются важным источником пополнения дохода бюджета страны. От его формирования зависит, насколько будет благополучно развито государство и насколько будет благополучна жизнь каждого гражданина нашей страны.

Ключевые слова: налоги; налоговая система; нормативная база.

© Moiseev A.

PROBLEMS OF TAX SYSTEM AND WAY OF ITS IMPROVEMENT

Abstract. In this article problems are considered and possible ways of improvement of tax system are presented.

Keywords: regulatory base, tax system, taxes

В настоящее время налоговая система находится на стадии взаимосвязи с ее теоретической частью, в которой существуют такие понятия, как: налоговая система и ее элементы, принципы налогообложения, налоговый правовой режим и т.д. Поэтому видно, что большое влияние на налоговые отношения оказывает нормативно-правовая база в области налогов и налогообложения.

Проблема в том, что представительные органы РФ, субъектов РФ и муниципальных образований не исследуют научные заключения экспертов в сфере налогов и налогообложения государства.

Так, правовая налоговая система РФ выработала только лишь единые основы регулирования налоговой системы для того, чтобы гарантировать формирование конституционных норм.

На современном этапе установленные и применяемые налоговые федеральные законы, законы и нормативные правовые акты никак не отвечают конституционным нормам. В данном проекте следует осуществить исследование по согласованию норм Конституции РФ и налогового регу-

лирования и обозначить пути их решения.

В настоящее время налоговая система РФ не способствует инновационному развитию страны. Кроме этого, она не стимулирует развитие таких регионов, как: Сибирь, Дальний Восток и Забайкалье. Все это требует существенной реорганизации в налоговой системе.

Очевидным минусом налоговой системы РФ является нестабильность налогового законодательства. В НК РФ весьма часто вносятся поправки, и частота их внесения уже давно перевалила допустимый уровень. Безусловно, Кодекс принимался поспешно, то что никак не могло не отразиться на качестве: двойственности и неоднозначности формулировок, присутствии различных терминологических и лекционных погрешностей. Все это дает право для недобросовестных налогоплательщиков манипулировать по собственному усмотрению нормами НК РФ.

Правительство РФ должно совершенствовать элементы налогов и сборов с учетом происходящих изменений в социально-экономическом развитии страны.

Для решения этих проблем следует привести в действие налоговые механизмы, что даст возможность изменить всю нынешнюю налоговую систему, а также простимулировать инвестиции в формирование малонаселенных регионов, содействовать формированию высокотехнологичных производств, обосновывать учено-экспериментальные и экспериментально-конструкторские исследования и обеспечить формирование малого и среднего бизнеса.

Для наилучшего развития налоговой системы в России необходимо рассмотреть следующие пути по ее совершенствованию.

1. Наделить финансовые органы РФ правом издания дополнительных нормативных правовых актов согласно проблемам налогового регулирования.

2. Наделить Правительство РФ правом издания дополнительных нормативных правовых актов согласно проблемам налогового регулирования, которые никак не тронуты или же не в полном размере затронуты законодательством РФ в сфере налогов и налогообложения.

3. Дополнить НК РФ особым налоговым режимом, включающим льготный порядок с целью налогообложения организаций, которые реализовывают инновационную деятельность в области высоких технологий. Такой порядок может освободить от уплаты НДС научно-исследовательские и экспериментально-конструкторские центры, а кроме того реализацию результатов научно-экспериментальных и экспериментально-конструкторских работ.

В нашей стране существует слабый контроль по уплате налогов и сборов, в результате наблюдается уклонение от уплаты налогов и уменьшение налоговых поступлений. Поэтому государство поднимает налоги, а это существенно сказывается на добропорядочных налогоплательщиках, что не справедливо.

Поэтому, чтобы наша налоговая система РФ была совершенна, формулировки НК РФ должны быть четкими и ясными, не допускали вариативность их применения, так как стабильность налоговой системы заключается в неизменности правил уплаты налогов в течение длительного периода. И тогда в России никто не будет уклоняться от налогов и сборов, не будет проблем по их уплате налогоплательщикам. И мы считаем, что благодаря этому показатели нашей экономики существенно возрастут.

Литература

1. Брызгалина, А. В. Налоги и налоговое право. — М., 2012.
2. Горский, И. В. Налоговая политика России начала XXI века // Налоговый вестник. — 2012.
3. Кучеров, И. И. Налоговое право России : курс лекций. — 2-е изд., перераб. и доп. — М., 2013.
4. Молчанов, С. Налоги за 14 дней. Экспресс-курс. — СПб. : Питер, 2013.

© Бузункина М. Д., Кузяйкина Е. Е.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ

Аннотация. В статье автор попытался рассказать о физической подготовке сотрудников правоохранительных органов, выяснить как физическая подготовка сотрудников может влиять на выполнение заданий в экстремальных условиях, как связан психологический аспект с физической культурой.

Ключевые слова: сотрудник правоохранительных органов; физическая культура; физическая подготовка; физические упражнения; психологическая подготовка.

© Busurkina M., Kasaikina E.

PHYSICAL TRAINING OF LAW ENFORCEMENT AND ITS IMPACT ON THE PSYCHOFUNCTIONAL AND INTELLECTUAL PROCESSES

Abstract. We talk about the physical training of the right — enforcement agencies, to find out how the physical training of employees, can affect the performance of tasks in extreme conditions, as the psychological aspects associated with physical training.

Keywords: law enforcement officer, physical education, physical fitness, exercise, psychological preparation.

Важнейшим элементом профессионализма сотрудников правоохранительных органов является высокий уровень физической подготовки, так как успешность и эффективность выполнения служебных заданий зависит не только от теоретических знаний, но и специальной физической подготовки, которая включает в себя знания и владение приемами мер физического воздействия, умение применять свои способности в экстремальных ситуациях.

От сотрудников правоохранительных органов требуется проявление основных физических качеств на высоком уровне: сила, выносливость, ловкость, гибкость. От этих качеств у сотрудника зависит успешность выполнения координационно сложных действий. Тем более в экстремальной ситуации немало факторов зависит от психофункционального уровня человека.

Физическая культура включает в себя не только развитие физических качеств у сотрудников, но и психологический результат. Ведь подготовка сотрудников органов не должна заключаться только в их трудовой физической культуре, спорт рассматривается сотрудниками как один из важнейших элементов, который сочетает в себе духовное богатство, физическое совершенство и моральную чистоту.

Физическая подготовка сотрудников направлена на приобретение умений и навыков, физических и психических качеств, способствующих успешному выполнению оперативно-служебных задач, сохранение высокой работоспособности и включает в себя общефизические упражнения (на силу, быстроту, выносливость) и служебно-прикладные упражнения (боевые приемы борьбы, преодоление полосы препятствий)¹.

В физической подготовке присутствуют два психологических аспекта. Первый аспект оказывает влияние на активацию различных психических процессов во время занятия физической культурой. Вторым аспектом направлен на формирование психологических основ двигательного развития.

Рассматривая первый аспект более подробно, можно выделить, что двигательная активность играет важную роль для осуществления психической деятельности. Она помогает при снятии отрицательных эмоций, утомлении, выступая при этом фактором стимуляции интеллектуальной деятельности. Стимуляция интеллектуальной деятельности происходит при занятиях физическими упражнениями, так как в результате улучшается мозговое кровообращение, вследствие чего активизируются психические процессы, которые отвечают за восприятие мира, переработку и воспроизведение информации. При исследовании множества данных можно сделать вывод, что у сотрудников правоохранительных органов, которые занимаются физической культурой, проявляются положительные результаты:

- 1) увеличивается объем памяти;
- 2) повышается устойчивость внимания;
- 3) убыстряется зрительно-двигательная реакция;
- 4) ускоряется решение интеллектуальных задач.

Все это очень важно при специфике профессиональной деятельности сотрудников. Эти факты указывают на то, что под влиянием физических упражнений происходит активизация психических процессов сотрудника, которые отвечают за его умственную деятельность.

Задачами физической подготовки сотрудников можно выделить:

- 1) подготовку к преследованию правонарушителей к длительному ускоренному передвижению по местности;
- 2) формирование у них сознательной потребности на занятиях физическими упражнениями, всеми прикладными видами спорта;

¹ Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. СПб : Омега, 2014. С. 56.

3) формирование их физической и психологической готовности к успешному выполнению оперативно-служебных мероприятий, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении противоправных действий, а также обеспечение их высокой работоспособности в процессе служебной деятельности;

4) овладение системой практических умений и навыков самозащиты и личной безопасности в экстремальных ситуациях служебной деятельности;

5) формирование необходимых интеллектуальных и профессионально-психологических качеств личности;

6) укрепление здоровья, развитие у них физических и волевых качеств;

7) практическое участие их в работе спортивных секций, спортивных состязаний и спортивно-массовых мероприятий¹.

Главной задачей физической подготовки является подготовка физически развитых, смелых, координированных, решительных, психически устойчивых сотрудников, которые способны успешно действовать в экстремальных ситуациях.

Психологическая устойчивость имеет важнейшее значение при подготовке сотрудников правоохранительных органов. Сотрудники не должны теряться при экстремальных ситуациях, они должны успешно действовать, проявляя самообладание и выдержку, мужество и отвагу, смелость и решительность. Именно поэтому в физической подготовке используются элементы внезапности и напряженности, которые свойственны реальной боевой обстановке. Данный факт риска, опасности достигается сотрудниками путем выполнения таких заданий, как:

1) акробатические упражнения и упражнения на батуте, сложные соскоки со снарядов, упражнения на высоте и ограниченной опоре, на металлической прямоугольной конструкции и разновысокой балке, прыжки в глубину с высоты 4—5 м, а также прыжки в воду;

2) преодоление различных препятствий в условиях непосредственной физической опасности, участков разрушений и заграждений, коллекторов, высоких горизонтальных тросов; препятствий, охваченных огнем или наполненных водой;

3) обучение штурму здания и действиям на его верхних этажах и на крыше;

4) отработка приемов рукопашного боя на боевом оружии, проведение учебных схваток с одним и несколькими партнерами, в сложной и быстро меняющейся обстановке, после большого физического и нервного напряжения, на ограниченном пространстве;

5) выполнением приемов и действий, требующих взаимопомощи и взаимовыручки;

¹ Шамрай С. Д. Воспитание физической культуры у слушателей вузов МВД России : автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2000. С. 21.

- 6) применение средств имитации, световых и звуковых раздражителей;
- 7) совершение кроссов и марш-бросков на сложной местности, длительных лыжных переходов в неблагоприятных метеорологических условиях.

Осуществление внедрения в учебную обстановку трудностей осуществляется на тактическом фоне применительно к конкретным условиям, которые могут возникнуть при захвате вооруженных преступников и наращиваться постепенно по мере приобретения военнослужащими опыта и эмоционально-волевых навыков в подавлении страха.

Сотрудники правоохранительных органов для совершенствования прикладных навыков и общего уровня физической подготовленности привлекаются к участию в соревнованиях по физическим упражнениям.

Для улучшения физической подготовки сотрудников правоохранительных органов была разработана специальная методика специальной физической подготовки (СПФ). СПФ состоит из четырех элементов:

- 1) функциональный;
- 2) скоростно-силовой;
- 3) психологический;
- 4) эмоционально-волевой.

Каждый из четырех элементов СПФ имеет свои собственные средства и методы тренировки, свою собственную технику.

Первый элемент — функциональная подготовка, отвечает за увеличение функциональных возможностей кардио-респираторной системы. Данная подготовка включает в себя:

- 1) бег на средние и короткие дистанции;
- 2) плавание, используя отрезки до 100 м;
- 3) спортивные и подвижные игры;
- 4) рукопашный бой;
- 5) преодоление препятствий;
- 6) силовые упражнения на гимнастических снарядах;
- 7) упражнения с гирями и на тренажерах.

Второй элемент — скоростно-силовая подготовка, направлена на развитие качеств ловкости, быстроты в действиях. Отвечает за формирование адаптации к физической нагрузке, которая включает в себя преодоление препятствий с применением имитационных средств, в полной экипировке, и половину комплекса упражнений из функциональной подготовки.

Данные элементы СПФ направлены на развитие смелости, решительности, быстроты распределения и переключения внимания; настойчивости и упорства, ловкости и быстроты; формирование навыков преодоления препятствий и рукопашного боя у сотрудников правоохранительных органов.

Третий элемент психологической готовности является комплексом психологической и физической подготовки к действиям в экстремальной обстановке.

Четвертый элемент эмоционально-волевой подготовки отвечает за сформированное эмоционально-волевое развитие сотрудника правоохранительных органов, его психическую устойчивость и готовность к работе в экстремальных условиях.

Данная методика в результате своего применения направлена на развитие волевых качеств, улучшение показателей силы, ловкости, выносливости и быстроты действий у сотрудников правоохранительных органов.

Результаты многих профессий зависят от физической подготовленности сотрудников. Сотрудники приобретают прекрасную физическую форму и высокие умственные показатели, благодаря систематическим занятиям физическими упражнениями, которыми они повышают функциональные возможности своего организма. Сотрудники целенаправленно развивают свои двигательные-координационные возможности, которые позволяют создать высокий базовый уровень для восприятия пространственных, временных и динамических характеристик сложно-координированных двигательных действий, а использование упражнений на развитие быстроты реакции, скоростно-силовых возможностей повышает ориентировочно-поисковые данные.

Таким образом, у сотрудников правоохранительных органов развиваются физические и двигательные качества, совершенствуются двигательные процессы, развиваются психические процессы от психомоторных до интеллектуальных, и все это благодаря хорошей физической подготовке.

© Гурьянова А. Д.

**ИСТОРИЯ ПОЯВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ
МОСКОВСКОГО МЕТРОПОЛИТЕНА.
АРБАТСКО-ПОКРОВСКАЯ ЛИНИЯ**

Аннотация. Каждый день миллионы людей по всей Москве пользуются услугами общественного транспорта. Не удивительно, ведь в бешеном ритме современности трудно представить нашу жизнь без этого грандиозного открытия. Наиболее популярным видом транспорта является московский метрополитен, так как он обладает огромным рядом видимых преимуществ, таких как рационализация собственного времени, доступность, мобильность, простота, бюджетность, близкое расположение к дому и прочее. Но далеко не каждый на самом деле задумывался о том, как же появился метрополитен, кто помог его основать, были ли аварии и теракты, какие депо обслуживают нас, каковы основные технические характеристики поездов, да и насколько велико влияние этого вида транспорта на нашу жизнь.

Ключевые слова: Московский метрополитен; строительство; история; Арбатско-покровская линия; транспорт; железная дорога.

© Gurianova A.

**THE HISTORY OF THE APPEARANCE
AND DEVELOPMENT OF THE MOSCOW METRO.
ARBATSKO-POKROVSKAYA LINE**

Abstract. Every day millions of people throughout Moscow use public transport services. It is not surprising, because in the furious rhythm of modernity it is difficult to imagine our life without this grand opening. The most popular mode of transport is the Moscow subway, It has a huge number of visible advantages, such as the rationalization of own time, accessibility, mobility, simplicity, budgetary, close proximity to home and so on. But not everyone really thought about how the metro appeared, who helped to found it, whether there were accidents and acts of terrorism, which depots serve us, what are the main technical characteristics of trains, and how great is the influence of this type of transport on our lives.

Keywords: Moscow Metro; construction; history; Arbatsko-Pokrovskaya line; transport; railway.

Первым идею созданию метрополитена в Москве предложил инженер Василий Титов в 1875 г. — подземную железнодорожную линию от Курского вокзала через Лубянскую и Трубную площади до Марьиной рощи. Но до проекта дело так и не дошло. Против метрополитена была настроена Русская православная церковь.

Первое упоминание о Московском метрополитене и планы строительства подземной дороги, связанные с проектированием 1890 г., появились еще в 1897 г.

Эскизный проект московского метрополитена был предложен в 1901 г. Он был разработан инженером путей сообщения А. И. Антоновичем, являвшимся членом общества Рязано-Уральской железной дороги. Как известно, в проекте предусматривалось строительство кольца наземной линии на территории города, а также подземного пути от Трубной площади до Ильинки и пяти радиальных линий, которые бы соединялись между собой. П. И. Рашевский помог окончить этот проект и сократил длину дороги. В конечном счете, в 1902—1907 гг. была возведена простая Московская **окружная** железная дорога по проекту Антоновича, но 30 января 1908 г. Городская дума отвергла его идею и выступила против сооружения городской железной дороги в пределах города. В будущем принимались неоднократные попытки закончить проект не только учеными, но и Московской городской управой, также известен случай обращения к иностранным коллегам из фирмы *Siemens Bauunion GmbH* с целью завершить намеченные планы, но упадок экономического положения, Первая мировая война, разногласия в Правительстве и другие факторы помешали это реализовать.

После решения существующих проблем к идее строительства метрополитена вернулись только 15 июня 1931 г. на Пленуме ЦК ВКП после выступления Кагановича о различных способах развития инфраструктуры города при социализме, где решили таким образом освободить трамвайные линии и сделать более комфортным транспортное сообщение в городе. Его доклад содержал возможный вариант строительства (хотя имелось огромное сходство с МГЖД). Теоретическим первым этапом ему представлялось возведение железной дороги на промежутке от Каланчевской площади в центр, а далее к Храму Христа Спасителя, захватывая территорию Арбата и Смоленского рынка. Созванная специальная комиссия Политбюро, которая имела основную цель воплотить задуманное в жизнь, образовала новый орган, рассматривающий и оценивающий существующие проекты метрополитена. По ходу работы возникало большое количество споров, например, по поводу типа будущих станций, их платформ, способов построения и т.д.

Строительство по всей территории началось уже в январе 1932 г., но работы выполняли вручную, потому что ожидалось, собственно, что столичное метро станет больше наземным способом передвижения, а под

землей протекут лишь в центре, и то неглубоко. Был недостаток профессионалов, что привело к замедлению работ. Количество людей, задействованных на стройке, было почти в три раза меньше, чем ожидалось. Государство пыталось привлечь народ и найти способ решения данной проблемы, в ходе чего стройку заморозили на девять месяцев и внесли значительные поправки, например, инженеры осознали, что невозможно разместить метро неглубоко из-за скоплений природных и минеральных веществ. Из-за огромного количества трудностей в 1933 г. не было раскопано и процента от всей длины первой линии железной дороги.

Несмотря на отсутствие нужного количества денег, государство приняло решение обратиться к иностранным коллегам. В 1932—1933 гг. ЦК наняли семь профессиональных специалистов из других стран для осуществления планов и отправили несколько инженеров за рубеж для освоения различных технологий. Помимо этого начали использоваться закрытые методики строительства на глубине. Огромный вклад внес Е. Т. Абакумов и его команда, применяющие особые щиты с кессонами, позволившие добиться нужного расстояния для начала работ. Следующим и почти завершающим этапом являлось декорирование станций гранитом и мрамором, доставленных с карьеров России.

Открытие метрополитена было намечено на 7 ноября 1934 г., но в тот момент отсутствовали эскалаторы. Русское правительство пошло на хитрость и за огромную сумму купило в единственном экземпляре эскалатор из Лондона, а потом на его примере начали создавать свои. 4 февраля 1935 г. произошло первое тестовое отправление поезда. Над спусками к станциям появилась ярко-красная буква «М» (автор И. Г. Таранов), которая стала эмблемой столичного метро.

Тем не менее после пуска поездов первой очереди в 1935 г. строительство не прекращалось. Так, например, проложили участок от «Смоленской» до «Киевской». Вспоминая современную карту метрополитена, можно увидеть, что за 82 года сделан огромный прорыв в сфере развития городской инфраструктуры. Несомненно, именно этот вклад повысил качество и удобство транспортного обслуживания местного населения, хотя изначально более популярным был трамвай. Помимо этого, оригинальное архитектурное украшение станций помогало простому советскому гражданину почувствовать себя «царем во дворце», что поспособствовало укреплению веры в «светлое завтра».

Хотелось бы обратить особое внимание на развитие Арбатско-Покровской линии. Она является самой длинной веткой (поспособствовало строительство на территории, начиная от «Строгино», заканчивая «Митино» в 2009 г.), хронологически была создана второй, а по номеру распределения — третьей. Эти особенности, с нашей точки зрения, помогли ей стать самой уникальной линией и объединить исторические центры города. Так, например, станции этой ветки находятся ближе всего к Красной площади, ведь она протягивается с востока на северо-запад, захватывая при этом

самое сердце столицы — центр. Общая длина линии составляет 46 км на 22 станции. Также привычным для местных жителей является символический синий цвет и число 3, обозначающее Арбатско-Покровскую линию. К характеристикам, отличающим эту ветку от любых других, относится то, что на ней расположена наиболее глубокая станция «Парк Победы» — 74 м под землей, также здесь находятся самые длинные перегоны — от «Крылатского» до «Строгино» почти 7 км, а внутри кольца от «Курской» до «Площади Революции» 2 км.

Арбатско-Покровская линия пересекается с Филевской тремя пересадочными пунктами. Интересным является то, что на территории одного метрополитена существуют станции с идентичными названиями, не имеющие переходов («Арбатская» и «Смоленская»). Так вышло, потому что в свое время развились две пары веток-дублеров (Во время Великой Отечественной войны в тоннель попала бомбардировка, что доказало отсутствие защищенности и недостаточную глубину расположения станций на участке «Арбатская»—«Смоленская». Государство посчитало нужным заменить данный участок более глубоким. Уже через 12 лет был построен так называемый дублер, полностью повторяющий отрезок предыдущей ветки на более глубоком расстоянии под землей. Станции, которые в прошлом властям показались непригодными, открылись еще через пять лет, но уже в составе Филевской линии).

В среднем за день к пользованию линией обращалось примерно около 750 тыс. человек. Датой «рождения» ветки считается 13 марта 1938 г., когда отрезок от «Площади Революции» к «Курской» подключили к участку первой очереди. Продление линии на восток произошло в 1944 г., тогда построили станцию «Партизанская» (ранее именовалась «Измайловской»). На ней расположено три пути и две платформы. Так было задумано специально, ибо предполагалось строительство огромного стадиона Сталина, что влекло за собой наличие большого потока людей, посетивших спортивные состязания. Реализации этих планов помешала начавшаяся война. В первоначальном проекте существовали станции, которые планировалось построить, но ввиду ограниченности материальных средств и времени эту идею отложили, на данный момент их строительство также не планируется. В 1950-х гг. государство предполагало дальнейшее развитие линии на восток. Но смерть Сталина и приход к власти Н. С. Хрущева повлекли за собой изменение проекта. Никита Сергеевич пытался бороться с излишествами, тратить как можно меньше средств, вследствие чего не строить глубокие станции. При нем западная часть была возведена почти на поверхности, после 1960-х гг. ее продлили до «Щелковской».

Линию в разное время обслуживали следующие виды депо: «Сокол», «Северное», «Измайлово», «Фили», «Митино».

Количество вагонов в составах также колебалось от четырех до семи.

Существовали теории, что тоннель этой ветки захватывал Кунцевскую дачу Сталина, что означало возложение на метрополитен политически ко-

рыстных целей. В подтверждение можно привести зал станции «Арбатская», который был многофункциональным: при надобности становился бункером, соединенным с большим количеством подземных линий.

Когда строительство метрополитена активно развивалось, появилось большое количество недоброжелателей, мечтающих поскорее все разрушить и убить ни в чем не виновных людей. Так, например, 8 января 1977 г. произошел первый в истории взрыв между станциями «Измайловская» и «Первомайская». Ужасным было то, что три взрывчатки были активированы почти в одно и то же время. Большое количество людей пострадало, получив ушибы различной тяжести, семь человек погибли. В то беспокойное время трудно было провести расследование и выяснить, кто был виноват, потому что отсутствовали видеозаписывающие устройства. Анализ поврежденного поезда мог дать информацию только о взрывчатке. Отсутствие обоснованного объяснения заставило людей додумывать всевозможные варианты. Через определенное время арестовали несколько человек, но судебное слушание было закрытым, даже родные не были в курсе происходящего.

Позже, в марте 2010 г. произошло задымление первого вагона поезда на отрезке от «Электрозаводской» до «Семеновской». К сожалению, пока были предприняты меры по эвакуации пассажиров, людям пришлось остаться в туннеле и около часа дышать вредными веществами. Задымление повлекло за собой сбой в движении почти на целый день.

В том же 2010 г. в июне на участке «Измайловская»—«Первомайская» упало дерево из-за сильного циклона. На определенное время пришлось приостановить движение электропоездов, потому что для ликвидации дерева понадобилось его пилить. Пострадавших не было, а с чрезвычайной ситуацией справились за час.

В марте 2014 г. все на том же перегоне случилось затопление. Это произошло из-за ремонтных работ на магистральном водопроводе. Была вынужденная эвакуация пассажиров.

Крупнейшей аварией за всю историю метро был случай, произошедший 15 июля 2014 г. между станциями «Парк Победы» и «Славянский бульвар». В час пик поезд сошел с рельсов. Пострадало огромное количество людей (около 220, 100 понадобилась срочная госпитализация, 23 жертвы со смертельным исходом). В Москве 16 июля объявили днем траура. Движение было восстановлено только через четыре дня, позже проводились проверки, завели уголовное дело на машиниста поезда. Предполагалось, что это произошло из-за неисправности стрелочного перехода, соединяющего несколько путей.

Подводя итоги, можно сказать, что на данный момент продолжается обустройство Московского метрополитена, проводятся реконструкции архитектурных построек, применяются новые методы, сохраняются безопасность граждан, заменяется старое покрытие, которое осыпалось из-за вибрации поездов, строятся новые станции. Эти меры предпринимаются, по-

тому что метро является культурным и историческим достоянием нашего города, напоминает о том, какой ценой далась постройка, какие испытания были пройдены и сколько сил было потрачено.

Арбатско-Покровская линия невероятно уникальна и неповторима, имеет богатую и насыщенную историю создания, соединяет огромное количество станций и переходов, имеет оригинальные дизайнерские решения и является одной из самых старых построек. В благодарность за это открытие нам стоило хотя бы изредка вспоминать людей, положивших свою жизнь на благо Родины, задумываться о важности такой постройки, не позволять людям разрушать ее.

Литература

1. Джанджугазова, Е. А. Московское метро: путешествие во времени и пространстве // Современные проблемы сервиса и туризма. — 2010. — № 1. — С. 65—72.
2. Сафонов, Д. Метро. — М. : Гелеос, 2005.
3. Наумов, М. С. Под семью холмами. Прошлое и настоящее Московского метро. — М. : АНО НИЦ «Московведение», 2010.

© Дворецкая Я. А.
janadvoreckaja@rambler.ru

БЮДЖЕТНАЯ СИСТЕМА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ КАК ОСНОВНОЙ ЭЛЕМЕНТ ФИНАНСОВОЙ СИСТЕМЫ

Аннотация. В данной статье рассматриваются актуальные вопросы формирования и развития бюджетной системы РФ; анализируется текущее состояние бюджетной системы, проблемы и перспективы развития; определяется правовая база, регулирующая бюджетную систему РФ; раскрываются значимые вопросы по проблемам развития бюджетной системы РФ; определяется позиция автора по отдельным проблемным аспектам бюджетного законодательства.

Ключевые слова: бюджет; бюджетная система; финансовая система; бюджетное законодательство.

© Dvoretzkaya Y. A.

BUDGET SYSTEM OF THE RUSSIAN FEDERATION, AS THE MAIN ELEMENT OF THE FINANCIAL SYSTEM

Abstract. In the given article actual questions of formation and development of budgetary system of the Russian Federation are considered; The current state of the budgetary system is analyzed: problems and development prospects; Determines the legal framework that regulates the budgetary system of the Russian Federation; Reveals significant issues on the development of the budgetary system of; The author's position on certain problem aspects of the budget legislation is determined.

Keywords: budget; budget system; financial system; budget legislation.

Обеспечение финансового регулирования через бюджетную систему является незаменимым условием в развитии экономической системы страны. Формируя бюджеты всех уровней, а также государственных внебюджетных фондов, бюджетная система способствует развитию экономических отношений и созданию государственного строя, который может регулироваться нормами права. В связи с чем бюджет страны является основным финансовым документом государства и одним из инструментов реализации экономической стратегии.

Однако бюджетная система РФ не может быть качественно построена без наличия разработанного плана социально-экономического развития, содержащего основные направления в реализации экономической и соци-

альной политики. Это связано с тем, что в последние годы бюджетная система развивается в условиях неэффективного планирования экономики. Результатом такого состояния является отсутствие разработанного научно-обоснованного плана социального и экономического развития России на перспективу. Поэтому недооценка роли планирования в настоящий момент может привести к увеличению экономического кризиса.

Учитывая текущее состояние экономики РФ, следует заметить, что на современном этапе развития финансовой системы РФ роль бюджетного планирования существенно возрастает. Это связано с тем, что эффективность бюджетного планирования во многом зависит от состояния экономики государства. Бюджетная система, являясь формой перераспределения обобществленных денежных средств, выступает финансовой основой для функционирования всех уровней государственной власти, не только в РФ, но и во всех странах мирового сообщества. В связи с чем бюджетные средства выступают одним из источников финансирования деятельности органов власти, обеспечивающих реализацию своих функций в обществе.

Особенностью бюджетной системы РФ является то, что она, на сегодняшний день, является единственной законной формой аккумуляции и перераспределения публичных финансов посредством принятия бюджета в строго установленном законодательном порядке. Именно наличие бюджетных правоотношений обусловлено разумной необходимостью обобществления денежных средств.

Неэффективность актов российского бюджетного законодательства, а также отсутствие их научной проработанности и взаимосвязи с другими отраслями законодательства не позволяет в настоящий момент стабилизировать экономическую систему. Все это приводит к снижению внутригосударственных связей между регионами и федеральным центром, влияя на эффективность работы органов государственной власти. Отсутствие разработанных объемов планирования и порядка финансирования расходов бюджетных средств приводит к нецелевому расходу местных бюджетов. Таким образом, выявленные проблемы формирования бюджетной системы РФ обусловлены отсутствием системного взгляда на перечень проблем функционирования бюджетной системы в целом и ее правовой основы.

Бюджетная система РФ состоит из трех уровней:

- 1) федеральный бюджет и бюджеты государственных внебюджетных фондов;
- 2) бюджеты субъектов РФ и бюджеты территориальных государственных внебюджетных фондов;
- 3) местные бюджеты.

Основное назначение бюджетной системы РФ состоит в финансировании народного хозяйства, укреплении обороноспособности страны, создании государственных резервов, финансовой поддержки бюджетов субъектов РФ, погашении и обслуживании государственного долга. Аккумулируя

бюджетные средства, государство может:

- влиять на перераспределение национального дохода и ВВП;
- обеспечивать регулирование и стимулирование экономики;
- финансировать развитие социальной политики;
- осуществлять контроль за формированием и использованием централизованного фонда денежных средств.

В условиях развития рыночной экономики государственный бюджет сохраняет свою роль. Однако происходит изменение методов его воздействия на общественное воспроизводство. В связи с чем построение бюджетной системы в России обусловлено необходимостью перераспределения финансовых ресурсов между отраслями и регионами с целью улучшения качества рационального размещения производственных сил, культуры и экономики на всей территории РФ.

В условиях финансового планирования формирование бюджета позволяет оказать наибольшее влияние на развитие отрасли хозяйства, а также на учреждения непромышленной сферы, т.е. являясь финансовым планом образования и использования государственного фонда денежных средств, бюджет позволяет улучшить взаимосвязь между организациями и предприятиями. За счет бюджетного планирования осуществляется соотношение между централизованными фондами денежных средств; определяется общий размер финансовых ресурсов и степень участия каждого предприятия в формировании доходов бюджетной системы; осуществляется контроль за деятельностью народного хозяйства.

Таким образом, можно отметить, что бюджетная система РФ на сегодняшний день представлена совокупностью федерального бюджета; бюджетов субъектов РФ, а также местных бюджетов и государственных внебюджетных фондов. Реализация бюджетной системы РФ обеспечивается за счет единой правовой базы. В настоящий момент такую базу составляют: Бюджетный кодекс Российской Федерации от 31 июля 1998 г. № 145-ФЗ, Федеральный закон от 1 декабря 2014 г. № 384-ФЗ «О федеральном бюджете на 2015 год и плановый период 2016—2017 годов»; постановление Правительства РФ от 27 декабря 2014 г. № 1563 «О мерах по реализации федерального закона “О федеральном бюджете на 2015 год и плановый период 2016—2017 годов”».

Бюджетная система РФ находится на стадии реформирования: отрабатывается законодательный механизм, определяющий бюджетные полномочия федерального и территориального уровня власти; осуществляются поправки в действующие законодательные акты, позволяющие совершенствовать бюджетный процесс. Однако теоретический аспект формирования государственных финансов остается непроработанным, что приводит к появлению трудностей при формировании бюджетного процесса страны.

Основным звеном финансовой системы государства сегодня можно считать бюджетную систему, охватывающую большое многообразие структурных образований: край, округ, республику, район, город. Как са-

мостоятельные части в бюджетную систему РФ могут входить: федеральный бюджет; краевые и областные бюджеты; городские бюджеты и бюджеты автономных областей; окружные и районные бюджеты. Бюджетная политика государства развивается в правильном направлении. Однако все еще можно наблюдать ряд проблем, препятствующих планомерному развитию бюджетного процесса:

1) низкая сбалансированность бюджетов всех уровней. Сюда также следует отнести и государственные бюджетные фонды;

2) отсутствие оптимизации структуры статей доходов и расходов бюджетной системы РФ;

3) отсутствие прозрачности принимаемых бюджетов;

4) низкая эффективность работы налоговой системы, выступающей одним из основных источников доходов бюджетов всех уровней;

5) выборочное исполнение бюджетов через казначейскую систему;

6) несовершенство законодательной базы;

7) слабая проработанность теории в рамках реализации бюджетного процесса.

В Бюджетном послании от 13 июня 2013 г. «О бюджетной политике в 2014—2016 годах» Президент РФ В. В. Путин выделил следующие проблемы бюджетной системы РФ:

1) наличие нефтегазового дефицита;

2) отсутствие оптимальных бюджетных расходов, необходимых для стимулирования экономического развития государства;

3) низкая обоснованность принятия финансово-экономических решений приводит к росту новых расходных обязательств;

4) низкая эффективность бюджетных расходов (социально-экономический эффект несопоставим с общими расходами, которые несет государство);

5) неразвитость межбюджетных отношений препятствует созданию благоприятных условий для осуществления предпринимательской и инвестиционной деятельности;

6) несовершенство бюджетной политики;

7) необходимость постоянного обновления налогового законодательства создает определенные препятствия для реализации крупных инвестиционных проектов, что отрицательно отражается на финансовой системе государства;

8) не решена задача перехода на долгосрочное планирование;

9) низкое качество предоставления государственных и муниципальных услуг;

10) увеличение нагрузки на региональные и местные бюджеты.

Единственным направлением улучшения работы бюджетной системы является принятие мер, позволяющих сбалансировать всю систему перераспределения бюджетных средств, тем самым обеспечив усиление контролируемой функции государства за деятельностью исполнительных ор-

ганов власти по формированию доходной и расходной части федерального бюджета. К таким мерам можно отнести следующие:

1) достижение сбалансированности бюджета за счет повышения эффективности сбора налогов со всех налогоплательщиков; сокращения расходов, а также расширения эмиссионных источников финансирования бюджетного дефицита;

2) оптимизация статей расходов и доходов за счет реструктуризации государственного долга; установление верхней границы доходности бюджета по государственным заимствованиям;

3) принятие необходимых мер по формированию прозрачного бюджета;

4) повышение эффективности работы налоговой системы за счет:

— увеличения собираемости налогов путем регулирования налогооблагаемой базы;

— сокращения сроков просроченной задолженности;

— усиления финансового контроля;

— совершенствования налогового законодательства по вопросам предоставления льгот и отмены отдельных видов налогов.

На сегодняшний день совершенствование бюджетного устройства может положительно отразиться на функционировании всей финансовой и рыночной системы страны. В свою очередь совершенствование должно затрагивать не только внутренние и межбюджетные отношения, но и количественные и качественные показатели самого бюджета, что позволит обеспечить его сбалансированность и осуществить контроль за бюджетным дефицитом и государственным долгом.

Литература

1. Бюджетная система России : учебник / под ред. Г. Б. Поляка. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2012.

2. Бурханова, И. В. Бюджетная система Российской Федерации : конспект лекций. — М. : Эксмо, 2011.

3. Воронин, Ю. М. Бюджетная система Российской Федерации — М., 2011.

© Кузьяйкина Е. Е., Попова М. Д.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В статье рассказано о взаимосвязи физической нагрузки и физического здоровья человека; показано влияние спорта на психическое состояние человека, возможности преодоления стресса и депрессии.

Ключевые слова: физические нагрузки; физкультура; спорт; стресс; депрессия; психика; психическое здоровье человека; человек; здоровье.

© Kasaikina E., Popova M.

THE IMPACT OF EXERCISE ON MENTAL HEALTH

Abstract. To talk about the relationship between physical activity and physical health of a person, the impact of sport on the person's mental state, the ability to overcome stress and depression.

Keywords: physical activity; physical education; sport; stress; depression; psyche; mental health of a person; a person; health.

В современном мире с влиянием научно-технического прогресса появилось множество устройств, которые облегчают любую трудовую деятельность человека. В распоряжении человека появились машины, поезда, самолеты, которые позволяют перемещаться на огромные расстояния, без малейшего использования физической нагрузки. В конечном итоге прогресс человечества приводит к снижению функциональности общества, а также к различного рода заболеваниям как физическим, так и психическим.

Мышцы человека лишаются необходимой тренировки, слабеют и атрофируются. Слабые мышцы отрицательно влияют на работу всех органов, систем организма человека, нарушаются нервно-рефлекторные связи, которые заложены природой и закреплены в процессе физического труда.

Мы очень часто говорим о влиянии физических упражнений на здоровье человека в целом, но редко обращаем внимание на то, что занятия спортом важны для психики человека. Физические упражнения имеют огромное значение для людей, подверженных тревоге и депрессии.

Физические упражнения имеют влияние на психику человека, вызывают активизацию кровообращения, а более глубокое дыхание во время занятий спортом способствует лучшему снабжению мозга кровью и кислородом. Человек после занятий спортом будет более сосредоточенным, так

как движение, активные нагрузки постепенно снимают стресс и напряжение. Вследствие регулярных занятий спортом человек испытывает радость, у него появляется хорошее настроение, он не испытывает недомоганий, все органы функционируют в стабильном режиме. Значение физических нагрузок на функциональное состояние нервной системы довольно велико, влияние физических нагрузок осуществляется непрерывно и многообразно.

Физические нагрузки в первую очередь оказывают влияние на центральную нервную систему человека и опорно-двигательный аппарат, так как между ними есть тесная связь. В скелетной мускулатуре находятся специфические нервные окончания, которые при мышечных сокращениях по принципу обратной связи посылают в мозг стимулирующие импульсы. Исследования подтверждают, что многие функции центральной нервной системы зависят от активности мышц. С одной стороны, задача импульсов, идущих от проприорецепторов, состоит в том, чтобы сигнализировать мозгу о реализации совершаемых движений. С другой — специфические нервные клетки одновременно повышают общий тонус коры головного мозга, в результате чего возрастает его общая функциональная способность. Общеизвестно, что многие люди думают лучше при ходьбе, чем в сидячем положении, что ораторы склонны сопровождать свою речь жестиком, а актеры предпочитают учить свою роль во время прогулок¹.

В Древнем Риме удовлетворенность от физических нагрузок называли эйфорией. Гормон, который был ответственен за хорошее настроение и самочувствие в процессе физических нагрузок, называется бета-эндорфин. Специалисты говорят, что во время физической нагрузки, которая направлена на развитие выносливости, содержание бета-эндорфина в организме человека повышается. Бета-эндорфин обладает сильным эйфорическим действием, способствуя выходу из депрессии и обретению душевного равновесия.

Можно отметить тот факт, что во время занятий спортом человек вынужден неоднократно реагировать на резкие смены действий, обстановки, что благоприятно влияет на организм и психику человека, так как в этот момент тренируются адаптационные механизмы. В случаях снижения приспособляемости к новым жизненным ситуациям тренировка может стать хорошей защитой от стресса и депрессии. Тренировки способствуют устранению некоторых недомоганий: нарушение сна, головные боли, головокружения, депрессии и т.п.

Конечно, физическая нагрузка положительно влияет на психику человека, который находится в состоянии депрессии, но, к сожалению, у людей не всегда имеется возможность осуществлять физические нагрузки (усталость, отсутствие мотивации, нехватка времени, смущение и др.). Особен-

¹ Черепкова Н. В., Хлюстова И. А. Влияние спорта на психику человека : сб. статей. М., 2012. С. 12.

но все эти негативные факторы могут проявиться у человека, который находится в состоянии депрессии, его заинтересованность в самом себе понижена, человек ощущает безнадежность и безвыходность ситуации.

Люди мужского пола еще более склонны к занятиям спортом, чем люди женского пола, у них более развит дух соперничества, они более амбициозны, устойчивы к стрессу. Мужчины смотрят художественные и документальные фильмы спортивной тематики, читают книги о выдающихся спортсменах. Для женщин интересны передачи по радио и телевидению, чтение спортивных газет и журналов, средства наглядной агитации¹.

Из всех видов физических нагрузок наиболее действенным является аэробика или ее направленности, они наиболее активно повышают психическое здоровье человека. Бег — самый популярный вид физической нагрузки, это естественное, практическое, не требующее больших затрат дополнение к традиционным методам психотерапии. В одном из исследований было установлено, что использование бега для лечения депрессии оказалось в четыре раза дешевле, чем применение традиционных вербальных методов психотерапии.

Физические упражнения улучшают психическое здоровье человека, а результатом физических нагрузок является снятие нервного напряжения, улучшение сна и самочувствия, повышение работоспособности. Особенно полезны в этом отношении вечерние тренировки, которые снимают отрицательные эмоции, накопленные за день, и «сжигают» избыток адреналина, выделяемого в результате стрессов.

Итак, физкультура является лучшим природным транквилизатором — более действенным, чем лекарственные препараты. Если человек хочет быть не только здоров, но и находиться в хорошем настроении, нужно всегда помнить о пользе физических нагрузок и постараться уделять хотя бы 20 минут каждый день на их выполнение.

¹ Ильин Е. П. Психология спорта. СПб., 2010. С. 43.

МОШЕННИЧЕСТВО В СФЕРЕ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ЗАКУПОК

Аннотация. Во всем мире довольно остро стоит вопрос борьбы с коррупцией. Подводя итоги 2016 г., Счетная палата РФ обнаружила более 3,8 тыс. нарушений законодательства, из них почти 900 нарушений — в сфере государственных закупок. Об этом заявила Президенту РФ Владимиру Путину глава Счетной палаты РФ Татьяна Голикова. Государственные закупки считаются одной из самых коррупционных сфер. Применяя разные схемы мошенничества, недобросовестные участники пытаются присвоить денежные средства, выделенные на эти цели из государственного бюджета. Для борьбы с мошенниками необходимо четко понимать их схемы и находить пути пресечения.

Ключевые слова: государственные закупки; коррупция; схемы мошенничества.

© Timonova Y.

FRAUD IN PUBLIC PROCUREMENT

Abstract. Today it's pretty urgent issue of the fight against corruption. Summarizing, 2016, the accounts chamber of the Russian Federation found more than 3.8 thousand violations of the law, of which nearly 900 violations in public Procurement. This was stated by the President of the Russian Federation Vladimir Putin the head of audit chamber Tatyana Golikova. Public procurement is considered one of the most corrupt spheres. Using different schemes of fraud, the unscrupulous participants try to assign the funds allocated for these purposes from the state budget. To combat fraud it is necessary to clearly understand their schemes and to find ways of restraint.

Keywords: public procurement; corruption; fraud schemes.

Для начала необходимо раскрыть понятие коррупции. В Федеральном законе от 25 декабря 2008 г. № 273-ФЗ «О противодействии коррупции» дается следующее определение: коррупция — это: а) злоупотребление служебным положением, дача взятки, получение взятки, злоупотребление полномочиями, коммерческий подкуп либо иное незаконное использование физическим лицом своего должностного положения вопреки законным интересам общества и государства в целях получения выгоды в виде денег, ценностей, иного имущества или услуг имущественного характера,

иных имущественных прав для себя или для третьих лиц либо незаконное предоставление такой выгоды указанному лицу другими физическими лицами; б) совершение деяний, указанных в п. «а», от имени или в интересах юридического лица.

Согласно Федеральному закону от 5 апреля 2013 г. № 44-ФЗ «О контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд» контрактная система в сфере закупок основывается на принципах открытости, прозрачности информации о контрактной системе в сфере закупок, обеспечения конкуренции, профессионализма заказчиков, стимулирования инноваций, единства контрактной системы в сфере закупок, ответственности за результативность обеспечения государственных и муниципальных нужд, эффективности осуществления закупок.

Наибольшее число коррупционных нарушений в госзакупках наблюдается в таких сферах, как здравоохранение, ремонт, обслуживание дорог и объектов строительства как регионального, так и федерального масштаба. В указанных видах деятельности нередко имеют место антиконкурентные соглашения, позволяющие хозяйствующим субъектам незаконно обогащаться за счет бюджета.

Для получения госзаказа фирме необходимо подать заявку на аукцион (конкурс) и конкурировать с другими потенциальными поставщиками. Участник торгов, предложивший наименьшую цену и наилучшие условия исполнения заказа, объявляется победителем и заключает госконтракт с заказчиком. Но, к сожалению, так происходит не всегда. Участники аукциона нередко заблаговременно достигают договоренности между собой. Они не торгуются, а делят заказчиков и аукционы. Нередко участники сговора договариваются, что одни выигрывают с максимальной ценой здесь в одной конкурентной процедуре, а другие — в другой. Как следствие, это затрудняет добросовестную конкуренцию между участниками.

С госзаказчиком фирмам договариваться запрещено, но они находят лазейки. Приведем такой пример: госзаказчик отклоняет заявки всех конкурентов одного поставщика по разным причинам (неправильно оформленные документы, не те сроки и т.п.), включает в аукционную документацию условия, трудно выполнимые или вовсе невыполнимые для остальных и т.д. В итоге кто-то не может осуществить поставку для заказчика по наименьшей цене, потому что его просто не пускают на торги. Вышеперечисленные деяния носят коррупционный характер. Госзаказчик в данном случае оказывает преференции только исходя из умысла, содержащего корыстный мотив. Вывод очевиден — это злоупотребления, которые квалифицируются специфическим термином «откат».

Однако все это нужно доказать, чем и занимаются контролирующие органы. Для борьбы с коррупцией необходимо изучать виды мошеннических схем и находить пути борьбы с ними. Разберем наиболее распространенные виды мошеннических схем:

Схема «Таран». Цены устанавливаются заказчиком таким образом, при котором происходит резкое снижение цены. Данная схема давно применяется недобросовестными участниками торгов. Намерения недобросовестных участников состоят в том, чтобы вынудить остальных участников торгов, введенных в заблуждение быстрым понижением цены, отказаться от конкурентной борьбы и дать возможность одному из участников сговора заключить сделку по наиболее высокой цене. Осуществление данной стратегии реализуемо только при наличии не менее двух участников сговора, обычно же на практике действуют три участника.

Рассмотрим пример такой стратегии. Действуют три участника аукциона. Участники сговора № 1 и № 2 сразу после открытия процедуры аукциона резко снижают цену контракта более чем на 50%. Другие участники аукциона прекращают борьбу из-за демпинга, так как добросовестные поставщики не могут конкурировать, поскольку снижение более чем на 5—10% бывает ниже себестоимости. Далее по окончании аукциона, когда подано последнее предложение, появляется возможность для улучшения своего ценового предложения, но не ниже чем цена последнего предложения. В это время в игру вступает участник № 3, на последних секундах аукциона (время определено для переторжки в соответствии с Федеральным законом «О контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд») подает ценовое предложение немного ниже последнего предложения добросовестного участника закупки. При рассмотрении комиссией вторых частей заявок участники сговора № 1 и № 2 отклоняются в связи с отсутствием части документов. Следовательно, участник сговора № 3 который предложил цену, не намного ниже добросовестных участников, становится победителем. В данном случае цена закупки снижена незначительно по сравнению со стандартным аукционом, когда отсутствует такая схема и конкуренция ограничена. Путем введения в заблуждение добросовестные участники закупки не смогли принять в ней участие, так как их выбили «тараном».

Условия, затрудняющие поиск закупки. Согласно Закону информация о предстоящем аукционе должна размещаться в Единой информационной системе или в СМИ, а желающие подать заявку на аукцион должны отслеживать данную информацию, но бывают ситуации, когда заказчик затрудняет эти поиски.

Так, он иногда намеренно допускает орфографические ошибки в наименовании предмета закупки. Такое происходит, когда организуется конкурс «для своих» или привлекают к участию в запросе котировок «нужные» фирмы. Механизм этого вида махинаций происходит следующим образом: на сайте госзакупок появляется извещение о проведении электронного аукциона (к примеру, на «вывоз мусора»). Потенциальный участник будет искать соответствующий текст в единой информационной системе и не сможет понять, что в уведомлении о принятии заявок допущена ошибка. Например, извещение может содержать текст «вывоз мусо-

ра». Также используют в русском словаре латинские буквы «вывоз муСо-ра».

Еще один метод, практикуемый со стороны заказчика, рассчитан на невнимательность участников. Заказчик при описании технического задания к закупке использует однотипные выражения. В определенный момент стандартные требования заменяет на похожие, но противоположные по значению. Допустим, заказчик сначала везде указывает «не менее» и «не более», а в одном из пунктов наоборот «менее» и «более». Поставщики часто не обращают на это внимание и указывают неверные характеристики.

«Фильтрация» поставщиков. Этот способ часто используется при закупке лекарственных препаратов. Обычно в конкурсной документации медикамент указывается в виде номенклатуры, а также подробного описания состава. Зачастую это обусловлено не потребностью купить лекарство с тем или иным элементом, а «заточен» под отдельно взятый препарат, который есть только у одной фирмы и которая предоставит его в качестве единственного участника торгов без значимого понижения цены поставки.

Указываются короткие или невозможные сроки исполнения условий контракта. Заказчик может потребовать доставку лекарственных препаратов в течение одного дня после заключения контракта, только эти лекарства уже имеются у заказчика до проведения торгов — в качестве благотворительности, полученной от недобросовестного участника.

«Защита» от «чужих» участников. Заказчик при составлении технического задания заранее договаривается с поставщиком, вставляя «защитную» позицию в перечень необходимых товаров. Данная позиция имеется только у «своего» поставщика. Тем самым заказчик делает аукцион под определенного поставщика.

Рассмотрев вышеуказанные схемы, мы видим их разнообразие, но при этом не стоит оставлять без внимания, что соглашения при закупках незаконны, а в некоторых случаях и уголовно наказуемы.

При обнаружении признаков сговора между заказчиком и участником закупки или сговора между самими участниками закупки, ограничения конкуренции, не отвечающее требованиям Закона, необходимо подать жалобу в ФАС России.

Действия нарушителей могут повлечь привлечение к уголовной ответственности по ст. 178 УК РФ «Недопущение, ограничение или устранение конкуренции путем заключения, ограничивающего конкуренцию соглашения (картеля)». В УК РФ в самом мягком варианте эти действия караются штрафом, запретом заниматься определенной деятельностью или занимать определенные должности либо лишением свободы на срок до трех лет.

В ст. 14.32 КоАП РФ предусмотрена ответственность за заключение ограничивающего конкуренцию соглашения. Поводом для возбуждения дела является решение антимонопольного органа. Существует две меры

наказания:

- штрафная санкция в размере от 20 тыс. руб. до 50 тыс. руб.
- дисквалификация должностного лица на срок до трех лет.

Необходимо отметить, что Правительство РФ регулярно разрабатывает и внедряет антикоррупционные меры, направленные на предотвращение правонарушений в сфере госзакупок (принимаются нормативные правовые акты, указы, ужесточается надзор за их выполнением и т.д.).

Однако необходимо принимать во внимание следующие факторы:

- во-первых, всегда возможна ситуация каких-либо коррупционных отношений между недобросовестным организатором закупок и контрольными и правоохранительными органами;

- во-вторых, коррупционеры подчас используют настолько сложные схемы, что раскрыть их не под силу ни правоохранительным, ни контрольным органам. Причина в том, что коррупционер может знать особенности закупок в конкретной отрасли лучше должностных лиц, занимающихся контролем в сфере закупок.

Коррупционные правонарушения, как правило, имеют воздействие на многие сферы жизнедеятельности граждан нашего государства, и одно из основных воздействий оказывается на рост теневой экономики.

На сегодняшний день ощутимо несовершенство законодательства в области противодействия коррупции. Для его совершенствования можно предложить ряд мер:

- 1) запретить участие в закупках поставщиков (исполнителей), имеющих родственные связи;

- 2) издать отдельный закон об ответственности в государственных закупках;

- 3) в связи с перегруженностью ФАС России создать отдельный орган, контролирующий только государственные закупки.

- 4) законодательно закрепить обязательную антикоррупционную экспертизу конкурсной (аукционной) документации¹;

- 5) ужесточить ответственность должностных лиц. Рядовые сотрудники зачастую не являются выгодоприобретателями и вынуждены под давлением со стороны руководства совершать преступления и правонарушения, несмотря на защиту норм УК РФ, КоАП РФ и иных актов.

Преступность невозможно уничтожить, но можно сократить. Из рассмотренных выше схем мошенничества видно, что действующее законодательство в отношении контрактной системы в сфере государственных закупок далеко от идеала и требует совершенствования. Также можно сделать вывод, что противодействие коррупции — это комплексная проблема, следовательно, и борьба с ней должна быть соответствующей.

¹ *Корякин В. М.* Антикоррупционная экспертиза документации о закупках товаров, работ и услуг для государственных нужд // Журнал российского права. 2014. № 5. С. 66—75.

КИБЕРСПОРТ КАК НОВАЯ СТУПЕНЬ РАЗВИТИЯ СПОРТА

Аннотация. В данной статье раскрывается сущность понятия «киберспорт», рассматривается история возникновения, а также приводятся плюсы и минусы этого вида спорта.

Ключевые слова: киберспорт; геймер; киберспортсмен.

ESPORTS IS A NEW STAGE OF DEVELOPMENT OF THE SPORT

Abstract. In this article the essence of concept of «eSports», discusses the history and outlines the pros and cons of this sport.

Keywords: eSports; gamer; players.

В наши дни спортивная индустрия, индустрия развлечений шоу-бизнеса и компьютерные технологии развиваются просто невероятными темпами. На стыке таких разных, на первый взгляд, составляющих современной культуры появилась новое, ультрамодное и необычайно перспективное явление — киберспорт.

Вы наверняка слышали о баснословных гонорарах подростков, которые просто играют в игрушку, о многомиллионных спонсорских инвестиционных контрактах, о турнирах по компьютерным играм, на огромных аренах и стадионах, где обычно все привыкли видеть концерты известных музыкантов и масштабные спортивные соревнования.

Киберспорт — это игровые соревнования (умственные и физические) с использованием современных компьютерных технологий, где компьютер моделирует виртуальное пространство внутри которого происходит состязание.

Соревнование внутри компьютерной игры больше походит на сюжет фантастического фильма. Но где же заканчивается фантастика и начинается реальность? Где заканчивается игра и начинается спорт? Такой вопрос справедлив для любого игрового вида спорта. Футбол, к примеру, или шахматы. Киберспортивные соревнования имеют четкие отличия от так называемых казуальных компьютерных игр. Во-первых, не каждая игра подходит для киберспорта, ее математическая модель должна быть свободна от случайных событий, все участники соревнований должны быть в

одинаковых условиях. К примеру, можно назвать такие игры, как Minecraft или *GTA*, но они не имеют отношения к киберспортивным играм, так как для них нет четких правил, на основании которых в разумный период времени можно было бы выявить победителя. Второе принципиальное отличие — состязание происходит между спортсменами, людьми, роль компьютера сводится к созданию некоего пространства, арены, на котором происходит соревнование.

Люди, увлекающиеся компьютерными играми, получили название геймеры, подчас те люди, по отношению к которым употребляется термин геймеры, не считают себя таковыми по причине того, что не относят себя к профессиональным игрокам, а лишь проводят свободное время, играя в компьютерные игры. Среди самих киберспортсменов термин «геймер» не прижился, как и не появился какой-либо иной термин¹.

Киберспорт возник в тот момент, когда один человек получил возможность соревноваться с другим в компьютерной игре. Неотъемлемой составляющей популярных состязаний является зрелищность, что в контексте компьютерных игр означает графику и динамичность процесса.

С выходом новых компьютерных игр количество дисциплин в киберспортивных чемпионатах увеличивалось, уходили одни, и их сменяли другие, более подходящие с точки зрения командного взаимодействия, графики и тематики.

Что касается нашей страны, то она первой в мире признала киберспорт официальным видом спорта. Произошло это 25 июля 2001 г. Правда, спустя пять лет киберспорт был исключен из созданного к тому моменту Всероссийского реестра видов спорта из-за несоответствия новым критериям. В частности, речь шла о «развитии в более чем половине субъектов РФ» и «наличии зарегистрированного общероссийского физкультурно-спортивного объединения». Повторно и — хочется верить — окончательно компьютерный спорт был признан 7 июня 2016 г.²

Выпущенный в 2000 г. командный шутер от первого лица *Counter-Strike* произвел фурор в соревнованиях по киберспорту.

Формирование команд осуществлялось самими игроками, в большинстве случаев на первоначальном этапе набор игроков в команду осуществлялся из числа одноклассников, соседей или друзей, живущих в одном дворе, но очень скоро критерий личного знакомства сменился критериями: навык игры, умение командовать во время игр, сыгранность игроков. После появления этих новых критериев каждая команда старалась запо-

¹ URL: <http://ru.wikipedia.org/?oldid=83887333> (дата обращения: 19 марта 2017 г.).

² Приказ Минспорта России от 29 апреля 2016 г. № 470 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта, а также в приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 17 июня 2010 г. № 606 «О признании и включении видов спорта, спортивных дисциплин во Всероссийский реестр видов спорта»».

лучить в свой состав лучших игроков, а в процессе тренировок и после них уже происходило углубленное знакомство, основанное не на игровых навыках, а личностных качествах.

Спортсмены в рамках соревнования поставлены в одинаковые условия, крупные турниры проходят в формате LAN, где участникам предоставляются совершенно одинаковые компьютеры и программное обеспечение. Из собственного оборудования спортсмены могут использовать только компьютерную мышь и клавиатуру.

Компьютерная игра в киберспорте определяет лишь правила, одинаковые для всех. Далее победа в состязании зависит только от мастерства и умения спортсмена и его команды.

В 2016 г. на чемпионате мира *The International 6* по *Dota 2*, с призовым фондом 20 770 460 \$ США, команда из Китая — Wings Gaming выиграла \$ 9,139,002, получив самый крупный выигрыш в командных соревнованиях в киберспорте¹.

В Российской Федерации на данный момент существует несколько ассоциаций киберспортсменов, проводятся ежегодные чемпионаты по различным играм, что также способствует популяризации такого явления, как киберспорт.

Бытует мнение, что киберспортсмен — это субтильные подростки, часами сидящие за компьютером, и ничем не интересующиеся кроме игр. Зачастую, киберспортсмен вообще не интересуется компьютерными играми, за исключением своей дисциплины. Киберспортсмен сегодня — это успешный молодой человек, увлекающийся традиционными видами спорта.

Киберспорт сейчас развит как никогда, как и любой спорт, он также имеет свои достоинства и недостатки.

Первый и основной плюс, по нашему мнению, — это доступность. Живешь ли ты в пустыне Сахара или разделяешь бытовые будни в холодной Антарктике с пингвинами — все, что требуется, чтобы играть — компьютер и стабильное подключение к Интернету. Также стоит отметить, что люди с ограниченными возможностями могут быть киберспортсменами и выступать наравне со всеми. Тут нет резкого разделения, как в обычном спорте. Интернет снимает физические ограничения и позволяет сыграть вместе с друзьями из других городов или стран.

Далее, это конечно, перспективность. Киберспорт развивается с невероятной скоростью! Сотни турниров по всему миру с огромными призовыми фондами, которые с каждым годом становятся все больше. В доказательство этому факту можно привести пример — ежегодный турнир *The International*. Ниже приведенная таблица демонстрирует рост призового фонда на период с 2011 по 2016 гг.²

¹ URL: <http://ru.wikipedia.org/?oldid=83669547> (дата обращения: 14 февраля 2017 г.).

² Там же.

2011	2012	2013	2014	2015	2016
1 600 000	1 600 000	2 800 000	10 931 105	16 829 613	20 770 460
долл.	долл.	долл.	долл.	долл.	долл.

Из маленьких, темных компьютерных клубов турниры перебрались на большие спортивные арены. Призовые награды сопоставимы с гонорарами профессиональных спортсменов, а количество зрителей в Интернете идет на миллионы и растет с каждым турниром.

Само существование киберспорта — это положительное явление. Появление такой масштабной сферы рынка дает шансы на самореализацию множества людей, появляются компании, производящие устройства и гаджеты, и разработчики получают стимул создавать более качественные проекты. Киберспорт оказывает большое, и что очень важно, положительное влияние на индустрию.

Таким образом, закладывается возможность для выбора киберспорта своей профессией, так же как в традиционных командных игровых видах спорта, где твое благосостояние напрямую определяется тем, насколько ты грамотно подходишь к процессу тренировок и пониманию игры.

Дисциплина киберспорта развивает не только скорость реакции, она действительно впечатляет — 130 миллисекунд по сравнению с 200 миллисекундами обычного человека. Такая реакция дает киберспортсменам возможность сделать около 300 осознанных нажатий на клавиатуру в минуту. Тренированный киберспортсмен способен отреагировать на поставленный удар профессионального боксера, или среагировать на подачу Серены Уильямс.

Кроме развития реакции, киберспорт вырабатывает привычку принятия оптимального в игровой ситуации решения, в этом аспекте компьютерные игры можно сравнить с быстрыми шахматами.

Практически каждый зритель может быть и с вероятностью 99% является активным участником. Много противников компьютерных игр говорят о том, что настоящий спорт — это физическая активность, но сами выходили на поле лет 10—20 назад, а сейчас ограничиваются просмотром любимой игры по телевизору. Киберспортивные зрители делают то же самое, только через Twitch.TV¹.

Популярность киберспорта огромная. По данным американского аналитического агентства *SuperData Research*, на 2016 г. число игроков и болельщиков киберспорта в мире превышает 213,5 млн человек.

Как и в любом виде спорта, успешные команды и игроки являются примером для подражания, обладающим определенным числом болельщиков. Среднее число подписчиков в социальной сети *Facebook* среди популярных игроков киберспортивной дисциплины *Counter Strike: Global Offensive* и *Dota 2*, составляет около 900 тыс. человек, что вполне соизме-

¹ Twitch.tv — ведущий сайт потокового видео, где основная тема вещания — игровое видео и прямая трансляция киберспортивных турниров.

римо со звездами *NBA* и *NHL*.

Однако постоянное сидение за монитором здоровья не прибавит — скорее наоборот — проблемы со зрением, позвоночником и многое другое. Поддержка физической формы может снизить причиняемый вред, поэтому очень важно дополнительно заниматься физическими нагрузками.

Много говорят о хронической гиподинамии. Это когда мышцы ослабевают из-за малой подвижности. По этому поводу уже высказался Министр спорта РФ Виталий Мутко: «Чтобы исключить гиподинамию, киберспортсмены будут обязаны сдавать нормы ГТО»¹.

Также следует упомянуть об одной из игр — *Counter-Strike: Global Offensive* — это многопользовательская компьютерная игра, разработанная компаниями *Valve* и *Hidden Path Entertainment*.

Игра предлагает всем желающим сражения команд террористов и спецназовцев на множестве уникальных карт в разнообразных режимах, большое количество аутентичного огнестрельного оружия и улучшенную по сравнению с другими изданиями игры графику.

Финансовая составляющая играет главную роль в геймплее. Игроки получают соответствующие денежные вознаграждения за выигрыш или проигрыш раунда и убийство игроков вражеской команды. На полученные средства можно покупать оружие и экипировку².

Как и в традиционных видах спорта, команды и игроки занимают основное место. В мире существуют тысячи команд, различных киберспортивных дисциплин, и приятно отметить, что в России тоже существует киберспортивные команды, причем одна из них — *Virtus PRO*, мирового уровня. Команды организации — многократные чемпионы России и СНГ, обладатели международных медалей и чемпионских титулов: 100 золотых медалей, 170 серебряных, 228 бронзовых в более чем 10 дисциплинах.

Таким образом, зародившись в 1990-е гг., киберспорт за небольшой промежуток времени превратился в некое явление, оценить которое невозможно в рамках одной статьи.

Киберспорт как официальный вид спорта — это неизбежное явление, порожденное развитием Интернета, популярностью компьютерных игр и неиссякаемым стремлением человека к соперничеству. Старшим поколениям сложно понять увлечения молодежи, но компьютерный спорт дает равные возможности всем независимо от их возраста, достаточно лишь посмотреть на него непредвзято.

¹ Здоровье важнее медалей // Аргументы недели. 2016. № 37 (528).

² URL: <http://ru.wikipedia.org/?oldid=84088718> (дата обращения: 19 марта 2017 г.).

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Аннотация. Приобщение студенческой молодежи к физической культуре — важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий по физической культуре решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность. Чтобы студенты успешно адаптировались к условиям обучения в вузе, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность.

Ключевые слова: здоровье; активность; упражнения; тренировки; занятия.

ORGANIZATION OF INDEPENDENT PHYSICAL EXERCISES IN THE DAILY LIFE OF A STUDENT

Abstract. The introduction of student youth to physical culture is an important component in the formation of a healthy lifestyle. Along with extensive development and further improvement of organized forms of physical education classes, independent physical exercises are crucial. The health and education of students are interrelated and interdependent. The stronger the student's health, the more productive the training, otherwise the ultimate goal of learning loses its true meaning and value. For students to successfully adapt to the conditions of study at a university, they retained and strengthened their health during their studies, a healthy lifestyle and regular optimal motor activity are necessary.

Keywords: health; activity; exercise; train; classes.

Сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все

внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье, позволяет в рамках короткого рабочего дня выполнить все намеченные дела.

Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья использование физических нагрузок — один из обязательных факторов здорового режима жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность». У большого числа людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности.

По мнению многих ученых, оптимальный двигательный режим для молодых людей в возрасте от 14 до 25 лет должен составлять 8—10 часов в неделю. В настоящее время наблюдается значительное несоответствие между умственной и физической нагрузкой студентов, поскольку на предмет «Физическая культура» согласно учебному плану предусматривается всего 4 академических часа в неделю, что составляет при любой организации учебных занятий лишь 30—35% оптимального суточного объема движений. Поэтому важно находить дополнительные резервы увеличения двигательного режима студентов. И здесь большое значение имеет самостоятельная форма занятий физическими упражнениями

Организационные формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами. Существуют три основные формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, самостоятельные тренировочные занятия в свободное время.

Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) входит в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. В комплекс УГГ следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления).

При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине или во второй половине комплекса.

Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений с постепенным ее увеличением. Между сериями из 2—3 упражнений (а для силовых упражнений — после каждого) выполняются упражнения на расслабление или медленный бег (20—30 сек.).

Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности, обеспечивается изменением амплитуды движений, ускорением или замедлением темпа, увеличением или уменьшением числа повторений упражнений, включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп, увеличением или сокращением пауз для отдыха.

УГГ может сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса УГГ рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10—15 минут через каждые 1—1,5 часа работы оказывают вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности.

Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнять упражнения на открытом воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально и в группе. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Необходимо помнить, что самостоятельные занятия в одиночку можно проводить только на стадионах, спортивных площадках, в парках, в черте населенных пунктов. Самостоятельные индивидуальные занятия на местности или в лесу вне населенных пунктов во избежание несчастных случаев не допускаются. Выезд или выход для тренировок за пределы населенного пункта может проводиться группами из 3—5 человек и более. При этом должны быть приняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, обморожения и т.д. Не допускается также отставание от групп отдельных занимающихся.

Выбор количества занятий в неделю зависит в значительной степени от цели самостоятельных занятий. Для поддержания физического состояния на достигнутом уровне достаточно заниматься два раза в неделю; для его повышения — не менее трех раз, а для достижения заметных спортивных результатов — 4—5 раз в неделю и более. Тренироваться надо через 2—3 часа после приема пищи. Не рекомендуется тренироваться утром натощак сразу после сна, а также поздно вечером.

Тренировочные занятия, как правило, носят комплексный характер, т.е. должны способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма. Специализированный характер занятий требует более индивидуального подхода и предварительной подготовки, т.е. специального отбора тренировочных средств, нагрузок, места и времени занятий, консультаций со специалистами.