

ISSN 2072-0297

МОЛОДОЙ УЧЁНЫЙ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ



4 2026
ЧАСТЬ VIII

Молодой ученый

Международный научный журнал

№ 4 (607) / 2026

Издается с декабря 2008 г.

Выходит еженедельно

Главный редактор: Ахметов Ильдар Геннадьевич, кандидат технических наук

Редакционная коллегия:

Жураев Хуснурин Олтинбоевич, доктор педагогических наук (Узбекистан)

Иванова Юлия Валентиновна, доктор философских наук

Каленский Александр Васильевич, доктор физико-математических наук

Кошербаева Айгерим Нуралиевна, доктор педагогических наук, профессор (Казахстан)

Куташов Вячеслав Анатольевич, доктор медицинских наук

Лактионов Константин Станиславович, доктор биологических наук

Сараева Надежда Михайловна, доктор психологических наук

Абдрасилов Турганбай Курманбаевич, доктор философии (PhD) по философским наукам (Казахстан)

Авдеюк Оксана Алексеевна, кандидат технических наук

Айдаров Оразхан Турсункожаевич, кандидат географических наук (Казахстан)

Алиева Таира Ибрагим кызы, кандидат химических наук (Азербайджан)

Ахметова Валерия Валерьевна, кандидат медицинских наук

Бердиев Эргаш Абдуллаевич, кандидат медицинских наук (Узбекистан)

Брезгин Вячеслав Сергеевич, кандидат экономических наук

Данилов Олег Евгеньевич, кандидат педагогических наук

Дёмин Александр Викторович, кандидат биологических наук

Дядюн Кристина Владимировна, кандидат юридических наук

Желнова Кристина Владимировна, кандидат экономических наук

Жуйкова Тамара Павловна, кандидат педагогических наук

Игнатова Мария Александровна, кандидат искусствоведения

Искаков Руслан Марагбекович, кандидат технических наук (Казахстан)

Калдыбай Кайнар Калдыбайулы, доктор философии (PhD) по философским наукам (Казахстан)

Кенесов Асхат Алмасович, кандидат политических наук

Коварда Владимир Васильевич, кандидат физико-математических наук

Комогорцев Максим Геннадьевич, кандидат технических наук

Котляров Алексей Васильевич, кандидат геолого-минералогических наук

Кузьмина Виолетта Михайловна, кандидат исторических наук, кандидат психологических наук

Курпаяниди Константин Иванович, доктор философии (PhD) по экономическим наукам (Узбекистан)

Кучерявенко Светлана Алексеевна, кандидат экономических наук

Лескова Екатерина Викторовна, кандидат физико-математических наук

Макеева Ирина Александровна, кандидат педагогических наук

Матвиенко Евгений Владимирович, кандидат биологических наук

Матроскина Татьяна Викторовна, кандидат экономических наук

Матусевич Марина Степановна, кандидат педагогических наук

Мусаева Ума Алиевна, кандидат технических наук

Насимов Мурат Орленбаевич, кандидат политических наук (Казахстан)

Паридинова Ботагоз Жаппаровна, магистр философии (Казахстан)

Прончев Геннадий Борисович, кандидат физико-математических наук

Рахмонов Азизхон Боситхонович, доктор педагогических наук (Узбекистан)

Семахин Андрей Михайлович, кандидат технических наук

Сенцов Аркадий Эдуардович, кандидат политических наук

Сенюшкин Николай Сергеевич, кандидат технических наук

Султанова Дилшода Намозовна, доктор архитектурных наук (Узбекистан)

Титова Елена Ивановна, кандидат педагогических наук

Ткаченко Ирина Георгиевна, кандидат филологических наук

Федорова Мария Сергеевна, кандидат архитектуры

Фозилов Садриддин Файзуллаевич, кандидат химических наук (Узбекистан)

Яхина Асия Сергеевна, кандидат технических наук

Ячинова Светлана Николаевна, кандидат педагогических наук

Международный редакционный совет:

Айрян Заруи Геворковна, кандидат филологических наук, доцент (Армения)
Арошидзе Паата Леонидович, доктор экономических наук, ассоциированный профессор (Грузия)
Атаев Загир Вагитович, кандидат географических наук, профессор (Россия)
Ахмеденов Кажмурат Максутович, кандидат географических наук, ассоциированный профессор (Казахстан)
Бидова Бэла Бертовна, доктор юридических наук, доцент (Россия)
Борисов Вячеслав Викторович, доктор педагогических наук, профессор (Украина)
Буриев Хасан Чутбаевич, доктор биологических наук, профессор (Узбекистан)
Велковска Гена Цветкова, доктор экономических наук, доцент (Болгария)
Гайич Тамара, доктор экономических наук (Сербия)
Данатаров Агахан, кандидат технических наук (Туркменистан)
Данилов Александр Максимович, доктор технических наук, профессор (Россия)
Демидов Алексей Александрович, доктор медицинских наук, профессор (Россия)
Досманбетов Динар Бакбергенович, доктор философии (PhD), проректор по развитию и экономическим вопросам (Казахстан)
Ешиев Абдыракман Молдоалиевич, доктор медицинских наук, доцент, зав. отделением (Кыргызстан)
Жолдошев Сапарбай Тезекбаевич, доктор медицинских наук, профессор (Кыргызстан)
Игисинов Нурбек Сагинбекович, доктор медицинских наук, профессор (Казахстан)
Кадыров Кутлуг-Бек Бекмурадович, доктор педагогических наук, и.о. профессора, декан (Узбекистан)
Каленский Александр Васильевич, доктор физико-математических наук, профессор (Россия)
Козырева Ольга Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент (Россия)
Колпак Евгений Петрович, доктор физико-математических наук, профессор (Россия)
Кошербаева Айгерим Нуралиевна, доктор педагогических наук, профессор (Казахстан)
Курпаяниди Константин Иванович, доктор философии (PhD) по экономическим наукам (Узбекистан)
Куташов Вячеслав Анатольевич, доктор медицинских наук, профессор (Россия)
Кыят Эмине Лейла, доктор экономических наук (Турция)
Лю Цзюоань, доктор филологических наук, профессор (Китай)
Малес Людмила Владимировна, доктор социологических наук, доцент (Украина)
Нагервадзе Марина Алиевна, доктор биологических наук, профессор (Грузия)
Нурмамедли Фазиль Алигусейн оглы, кандидат геолого-минералогических наук (Азербайджан)
Прокопьев Николай Яковлевич, доктор медицинских наук, профессор (Россия)
Прокофьева Марина Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент (Казахстан)
Рахматуллин Рафаэль Юсупович, доктор философских наук, профессор (Россия)
Ребезов Максим Борисович, доктор сельскохозяйственных наук, профессор (Россия)
Сорока Юлия Георгиевна, доктор социологических наук, доцент (Украина)
Султанова Диляшода Намозовна, доктор архитектурных наук (Узбекистан)
Узаков Гулом Норбоевич, доктор технических наук, доцент (Узбекистан)
Федорова Мария Сергеевна, кандидат архитектуры (Россия)
Хоналиев Назарали Хоналиевич, доктор экономических наук, старший научный сотрудник (Таджикистан)
Хоссейни Амир, доктор филологических наук (Иран)
Шарипов Аскар Калиевич, доктор экономических наук, доцент (Казахстан)
Шуклина Зинаида Николаевна, доктор экономических наук (Россия)

На обложке изображен Амвросий Амбуразович Выбегалло, профессор, вымышленный персонаж повестей братьев Стругацких «Понедельник начинается в субботу» и «Сказка о Тройке».

Выбегалло представляет собой сатирическое изображение распространенного типа политического демагога и псевдоученого, функционирующего в официальной научной сфере: предельно невежественного приспособленца от науки, который, несмотря на весьма низкий научный потенциал, уверенно владеет «идеологически правильной» терминологией, умеет создать себе имя в прессе и пользуется популярностью среди обывателей и авторов поверхностных газетных статей.

Главным прототипом профессора Выбегалло был, по утверждению авторов, идеолог «мичуринской агробиологии» Трофим Лысенко, а второстепенным — писатель-фантаст Александр Казанцев.

Внешность и поведение профессора Выбегалло утрированно «народны»: у него «седоватая нечистая борода», волосы он стрижет под горшок, ходит «в валенках, подшитых кожей, в пахучем извозчицком тулупе». Говорит он «на французско-нижегородском диалекте» (все французские фразы которого позаимствованы из речи героини романа Льва Толстого «Война и мир» Анны Павловны Шерер), причем наряду с оборотами вроде «компрене ву» (от фр. «Comprenez-vous?» — «Вы понимаете?») его лексикон включает просторечные слова «эта» и «значить». Деятельность Выбегалло вызывает сомнения у руководителей института, однако членам ревизионной комиссии профессор предъявляет две справки: о том, что «трое лаборантов его лаборатории ежегодно выезжают работать в подшефный совхоз» и что он сам «некогда был узником царизма».

Сама фамилия Выбегалло, составленная из экзотического для России окончания «-лло», которое встречается в итальянских (Донателло, Уччелло), литовских и малороссийских фамилиях (Гастелло, Гегелло, Довгялло, Забелло, Тропилло и пр.), и корня русского глагола «выбегать», для русского читателя звучит комически и ассоциируется с понятием «выскочка». Этот эффект усиливается тем, что авторы (устами персонажа «Понедельника...» Романа Ойры-Ойры) рифмуют ее с глаголом «забегалло» («Выбегалло забегалло?»), как бы придавая профессору средний род.

Темы исследований Выбегалло, являясь, по существу, псевдонаучными, вызывают интерес у поверхностного и не слишком образованного наблюдателя. Так, он создает и изучает троекуру модель человека — кадавра: «человека, полностью неудовлетворенного», «человека, неудовлетворенного желудочно», «человека, полностью удовлетворенного», обосновывая общественную полезность своих исследований с помощью псевдомарксистской, демагогической риторики.

Конкретное содержание данного исследования Выбегалло несет на себе печать времени: сформулированный в начале 1960-х годов так называемый «Моральный кодекс строителя коммунизма» как раз и предполагал рождение в стране победившего социализма «нового человека», в котором материальные и духовные потребности будут «гармонически сочетаться». Определенные аллюзии в данном исследовании есть и к пирамиде Маслоу, и к лозунгу Лысенко «Всё живое хочет кушать».

Среди других проектов Выбегалло — самонадевающиеся ботинки (которые стоили дороже мотоцикла и боялись пыли и сырости), самовыдергивающие-самоукладывающиеся в грузовики морковь, выведение путем перевоспитания самонадевающегося на рыболовный крючок дождевого червя и так далее.

Антагонистами профессора Выбегалло в повестях диологии о НИИЧАВО выступают молодые ученые-энтузиасты института: Александр Привалов, Виктор Корнеев, Роман Ойра-Ойра и другие.

Следует также заметить, что ироническая критика Выбегалло устами авторов достаточно хорошо согласуется с официальными советскими идеологическими установками того времени: развенчание «потребительства», «меркантизма» и так далее.

В современной публицистике имя Выбегалло стало нарицательным и часто используется для обозначения невежественного псевдоученого-демагога.

В 2016 году Выбегалло стал одним из трех первых почетных академиков ВРАЛ (вымышленной «ВРунической Академии Лженакук»), будучи удостоен (виртуально) анти-премии «за выдающийся вклад в развитие и распространение лженакук и псевдонаук» — вместе со своим прототипом Лысенко и с Джуной, награжденными посмертно.

Информацию собрала ответственный редактор
Екатерина Осянина

СОДЕРЖАНИЕ

ПСИХОЛОГИЯ

Селютина Т. В.

Особенности межличностных отношений в браке у пациентов с диагнозом «болезнь Паркинсона» 489

Сычев Р. В.

Стресс: диалектика вредоносного и адаптивного начала в контексте современной психологии 491

Сычев Р. В.

Искусство диалога: интегративное развитие умения говорить и слышать 493

Сычева М. Г.

Архитектура любви: практико-ориентированная модель формирования готовности к партнерским отношениям 497

Сычева М. Г.

Техника я-сообщений как инструмент конструктивной коммуникации в межличностных отношениях 499

Трубинова А. В.

Метафора и притча как инструменты «онтологического перевода» в современном экзистенциальном консультировании 501

Хасанова Д. Ф.

Работа с технологически опосредованным сопротивлением клиента в психологическом онлайн-консультировании: теоретический анализ 503

Чурикова М. В.

Тревожность как фактор формирования аддиктивного поведения у подростков 507

Шаврина О. А.

Специфика и стратегии работы с сопротивлением клиента в условиях психологического онлайн-консультирования 508

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Анчикова А. С.

Влияние аэробики на укрепление здоровья у студентов 512

Ковалёва А. А.

Ошибки, совершаемые во время тренировок в зале 514

Крапивина Д. Л.

Совершенствование подготовки сотрудников спецподразделений МВД по рукопашному бою посредством проектирования и внедрения инновационных условий обучения 516

Крюкова А. О.

Организационно-методические условия развития силы у юношей 16–17 лет, занимающихся дзюдо 520

Мальцев А. Б.

История и современные тенденции развития адаптивного волейбола в Белгородском регионе 523

Радунцева В. Ю.

Совершенствование физических качеств студентов на занятиях физической культуры ... 525

КУЛЬТУРОЛОГИЯ

Шляпникова И. Р.

«Снежный цветок и заветный веер»: сравнение книги и фильма 528

ИСКУССТВОВЕДЕНИЕ

Егорова В. Б.

Стилистические особенности хоров а капелла В. Н. Салманова 530

Shaken B.S.

Features of the performance of national dances of the Spanish people 532

ФИЛОЛОГИЯ, ЛИНГВИСТИКА

Маленьких А. А.

Участие читателя: механизм порождения смысла в рассказах Чехова в свете теории восприятия Вольфганга Изера 536

Хожева Б. М.

Юридический перевод: понятие,
классификация и основные трудности 538

Щукина В. А.

Образ Севастополя в творчестве Льва
Толстого и Ивана Бунина 540

ГЕОЛОГИЯ**Насибова Г. Д., Ибрагимова Н. Н.,****Исмаилов И. Р.**

Коллекторские свойства и нефтегазоносность
месторождений восточной части
Апшеронского полуострова 545

Sellam M.T.

Hole cleaning and wet-granular rheology of
rock cutting beds: Impact of drilling fluid
composition 549

Sellam M.T.

New intelligent optimization method for
drilling parameters of extended reach wells
based on mechanical specific energy and
machine learning 551

ЭКОЛОГИЯ**Мунтяну Д. Д.**

Экологическая оценка влияния утилизации
медицинских отходов на окружающую среду... 554

ПСИХОЛОГИЯ

Особенности межличностных отношений в браке у пациентов с диагнозом «болезнь Паркинсона»

Селютина Татьяна Васильевна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье дан краткий теоретический анализ межличностных отношений в браке у пациентов с диагнозом «болезнь Паркинсона». На основе эмпирического исследования рассмотрены особенности удовлетворённости/неудовлетворённости браком, дисгармонии в отношениях и общего уровня стрессоустойчивости респондентов. Также проанализирована связь между уровнем стрессоустойчивости личности и качеством супружеских отношений у исследуемой выборки. Сформулированы выводы, описаны разработанные практические рекомендации и перспективы дальнейшего исследования данной темы.

Ключевые слова: болезнь Паркинсона, межличностные отношения, удовлетворенность браком, стрессоустойчивость.

Семья — ключевой институт общества. Но в современное время институт семьи и брака всё чаще подвергается дестабилизирующему воздействиям из-за политической и экономической нестабильности, увеличения частоты стрессогенных событий и т. п. Именно поэтому возрастает важность укрепления семейных ценностей и повышения психологической устойчивости всех членов семьи к стрессовым воздействиям. Болезнь Паркинсона у одного из членов семьи — яркий пример стрессового воздействия. Межличностные отношения в браке у пациентов с данным диагнозом сильно напряжены из-за хронического и прогрессирующего характера заболевания. Поэтому проблема стрессоустойчивости и качества брака является особенно важной для этой группы людей.

Качество брака тесно связано с психологическим состоянием супругов. Как отмечают О. Н. Комарова и Е. Г. Трошухина, поддерживающие и уважительные отношения снижают тревожность, укрепляют самооценку и улучшают общее самочувствие. Напротив, конфликты и деструктивное поведение могут стать источником хронического стресса, приводя к выгоранию, депрессии и ухудшению качества жизни [2, 3]. Опираясь на наработки Э. С. Аскарова, можно отметить, что стресс может усугубить проявление физических (тремор, ригидность и др.) и немоторных (апатия, тревожность и др.) симптомов болезни Паркинсона [1]. Именно стрессоустойчивость помогает сохранять эмоциональную стабильность, эмпатию и конструктивное общение, что, с точки зрения Т. Д. Афиши, укрепляет межличностных отношений в браке. В свою очередь, поддержка со стороны партнёра и стабильность брака сами по себе являются ресурсом, повышающим индивидуальную устойчивость к стрессу [4].

Для изучения особенностей межличностных отношений в браке у пациентов с диагнозом «болезнь Паркинсона» нами было проведено эмпирическое исследование. В исследование приняло участие 60 человек, находящихся в браке более 10 лет и соответствующих заданным критериям включения (возраст 45–55 лет, стаж брака более 10 лет, наличие диагноза «болезнь Паркинсона»).

Для оценки степени удовлетворённости/неудовлетворённости браком как обобщённого эмоционального переживания семейных отношений был использован «Опросник удовлетворённости браком» В. В. Столина, Т. Л. Романовой, Г. П. Бутенко. На основе полученных данных можно отметить, что несмотря на то, что многие участники считают свой брак благополучным (35 %), значительная часть опрошенных (23 %) оценивает свои супружеские отношения как крайне неблагополучные.

Для выявления характеристик дисгармонии в отношениях использовалась методика «Субъективная оценка межличностных отношений» С. В. Духновского. Анализ результатов по данной методике показал, что самый высокий показатель отмечен по шкале «Отчуждённость в отношениях». Это может указывать на склонность к эмоциональному отстранению, уменьшение чувства близости и ощущение, что супруг(а) не вовлечён(а) в общение. Показатели по шкале «Напряжённость отношений» чуть ниже, но всё же на высоком уровне. Они могут свидетельствовать о внутреннем напряжении, эмоциональной настороженности и общем стрессе в общении супругов. Показатели шкал «Конфликтность в отношениях» и «Агрессия в отношениях» более низкие. Это позволяет предположить, что эмоциональная дистанция и напряжение более заметны в структуре дисгармонии межличностных

отношений в этой выборке. Таким образом, проблемы в отношениях чаще имеют скрытый характер, выражаясь в ощущении дискомфорта и отчуждения, а не в постоянных открытых конфликтах.

Устойчивость респондентов к стрессу была оценена с помощью методики «Краткая шкала стрессоустойчивости» Е. В. Распопина. Было выявлено, что большинство опрошенных демонстрируют низкий (45 %) или средний уровень (40 %) стрессоустойчивости. Лишь немногие (15 %) из них обладают ярко выраженной способностьюправляться со стрессом. Данные показывают, что респонденты испытывают трудности с эмоциональной устойчивостью и саморегуляцией в стрессовых ситуациях. Учитывая особенности клинической выборки (хроническое прогрессирующее заболевание — болезнь Паркинсона), этот результат может указывать на повышенную стрессоустойчивость ситуации, требующей от человека устойчивости и поддержки близкого.

В результате корреляционного анализа с помощью критерия Спирмена нам удалось выявить обратные корреляции стрессоустойчивости с напряженностью отношений ($\rho = -0,46$, $p \leq 0,01$) и отчужденностью ($\rho = -0,37$, $p \leq 0,01$). Это свидетельствует о том, что высокий уровень стрессоустойчивости супругов связан с меньшим внутренним напряжением во взаимодействии и меньшим ощущением эмоциональной дистанции. Также обратные связи стрессоустойчивости обнаружены с конфликтностью ($\rho = -0,59$, $p \leq 0,01$) и агрессией ($\rho = -0,55$, $p \leq 0,01$). Это говорит о том, что стрессоустойчивость играет важную роль в снижении вероятности конфликтов и предотвращении перехода к более разрушительным формам поведения в супружеских отношениях. Наиболее важным результатом стало обнаружение тесной прямой связи между стрессоустойчивостью и удовлетворенностью браком ($\rho = 0,85$, $p \leq 0,01$). Это указывает на то, что респонденты с высокой стрессоустойчивостью чаще дают положительные оценки своему браку и чувствуют удовлетворение в отношениях. То есть устойчивость к стрессу помогает сохранять стабильный эмоциональный фон, снижает уязвимость к напряжению и позволяет более позитивно воспринимать супружеские отношения.

На основе полученных данных нами были разработаны практические рекомендации по улучшению качества меж-

личностных отношений в браке у пациентов с диагнозом «болезнь Паркинсона». Повышение стрессоустойчивости важно как ключевое направление психологической помощи, так как оно влияет не только на личное состояние, но и на общую эмоциональную атмосферу в супружеских отношениях. Для повышения удовлетворенности браком важно внедрять регулярные диадические практики (обсуждение текущих проблем и потребностей в поддержке и т. п.). Так как устойчивость брака в условиях хронического стресса зависит не только от личных ресурсов, но и от качества совместного преодоления сложностей. Профилактику дисгармонии в супружеских отношениях стоит осуществлять через снижение интенсивности конфликтно-агрессивного взаимодействия и уменьшение эмоционального дистанцирования. Для этого целесообразно будет применение протокола «безопасного конфликта», который поможет перевести общение пары в конструктивный диалог, установит правила для снижения напряжения и предотвратит обострение конфликтов, что в дальнейшем поможет избежать накопления обид.

Таким образом, исследование показало, что стрессоустойчивость играет важную роль в супружеских отношениях и влияет на их качество, особенно когда супруги сталкиваются с длительным хроническим стрессом, вызванным болезнью Паркинсона. Супружеские пары в возрасте 45–55 лет со стажем брака более десяти лет и клинически подтверждённым диагнозом часто сталкиваются с повышенным уровнем стресса. Это заставляет их предъявлять к партнёрам высокие требования по саморегуляции, эмоциональной устойчивости и поддержке. В рамках исследования было подтверждено существование статистически значимой связи между уровнем стрессоустойчивости личности и качеством супружеских отношений. А именно, чем выше стрессоустойчивость супругов, тем выше удовлетворённость браком и конструктивность взаимодействия в паре. Перспективным продолжением данного исследования может являться оценка динамики стрессоустойчивости и качества супружеских отношений на различных этапах заболевания. Также дополнительным перспективным направлением может являться исследование эффективности психологических вмешательств, которые укрепляют адаптационные ресурсы и улучшают взаимодействие в паре.

Литература:

1. Аскarov Э. С. Характеристика болезни Паркинсона: прогрессирование основных симптомов // Eurasian Journal of Medical and Natural Sciences. — 2024. — № 1–1. — С. 107–121.
2. Комарова О. Н. Супружеские взаимоотношения как фактор психологического благополучия семьи // Психическое здоровье семьи: российские традиции и современные подходы к оказанию помощи. — 2024. — №. 1. — С. 196–200.
3. Трошихина Е. Г. Супружеские пары: значение психологического благополучия и субъективного одиночества для чувств любви // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. — 2024. — Т. 14. — №. 1. — С. 113–127.
4. Afifi, T. D. Cultivating resilience in close relationships // The Routledge Handbook of Communication and Resilience. — New York: Routledge, 2025. — P. 81–95.

Стресс: диалектика вредоносного и адаптивного начала в контексте современной психологии

Сычев Роман Викторович, студент магистратуры
Московский городской педагогический университет, Самарский филиал

В данной статье представлен комплексный теоретический анализ феномена стресса с позиции отечественной психологической и психофизиологической науки. Цель работы — исследовать двойственную природу стрессовой реакции, рассматривая ее как деструктивный фактор (дистресс) и как необходимое условие развития и адаптации (эустресс). На основе трудов классиков отечественной мысли и современных российских исследователей детально разбираются нейрофизиологические механизмы стресса, роль когнитивных оценок, факторы трансформации стресса в конструктивное русло. Особое внимание уделяется проблеме стрессоустойчивости, копинг-стратегиям и их формированию в образовательной среде. Делается вывод о том, что ключевое значение имеет не устранение стресса, а развитие способности к его регуляции и использованию в качестве ресурса для личностного и профессионального становления молодого ученого.

Ключевые слова: стресс, дистресс, эустресс, адаптация, стрессоустойчивость, копинг-поведение, психофизиология, ресурсы, молодые ученые.

Введение

В условиях ускорения темпа жизни, высокой информационной нагрузки и социально-экономической неопределенности проблема стресса приобретает особую актуальность для представителей научного сообщества, и в первую очередь — для молодых ученых, аспирантов и студентов, находящихся на этапе профессионального становления [1, с. 5]. Традиционно в обыденном сознании стресс закреплен как синоним переутомления, болезни и неэффективности. Однако еще основатель учения о стрессе Г. Селье указывал на существование его позитивной формы — «эустресса» [2]. Данное противоречие определяет центральный исследовательский вопрос: при каких условиях стресс из фактора дезадаптации превращается в инструмент мобилизации и развития?

Отечественная наука внесла значительный вклад в понимание стресса, рассматривая его не как простую реакцию, а как сложный системный процесс взаимодействия личности и среды. Работы Л. А. Китаева-Смыка, Ю. В. Щербатых, А. Б. Леоновой, Т. Л. Крюковой и других исследователей позволяют проанализировать этот феномен через призму активности субъекта, его оценочной деятельности и ресурсного потенциала [3; 4; 5]. Целью данной статьи является синтез отечественных подходов к изучению стресса для выявления условий, механизмов и практических путей управления им в контексте академической деятельности.

1. Теоретико-методологические основы изучения стресса в отечественной психологии

1.1. Эволюция понятия: от биологической реакции к психологической системе. В отечественной традиции восприятие стресса прошло путь от его первоначального отождествления с физиологическим эффектом до понимания как комплексного психофизиологического состояния. Клас-

ическая концепция Г. Селье об общем адаптационном синдроме легла в основу многих исследований, но была существенно дополнена. Так, В. И. Медведев определял психологический стресс как состояние, «в котором личность оказывается в условиях, препятствующих ее самоактуализации» [6, с. 18], смещающая акцент на личностный смысл ситуации. Л. А. Китаев-Смык, развивая идеи Селье, предложил детальную классификацию стресса, выделив, помимо физиологического, эмоциональный, информационный и управляемый (профессиональный) его виды, что особенно релевантно для анализа деятельности ученого [3].

1.2. Когнитивно-транзакционная модель в интерпретации отечественных ученых. Теория, постулирующая первичность когнитивной оценки стрессора, была активно воспринята и адаптирована в России. Т. Л. Крюкова отмечает, что «первичная оценка определяет, является ли взаимодействие релевантным для благополучия, а вторичная — какими ресурсами для совладания располагает человек» [5, с. 56]. Отечественные исследования подчеркивают роль не только интеллектуальной, но и личностной, смысловой оценки [7]. Ситуация дедлайна или научной критики может быть оценена как угроза самооценке (ведущая к дистрессу) или как вызов компетентности (потенциально ведущая к эустрессу), в зависимости от системы ценностей, уровня притязаний и прошлого опыта индивида.

2. Стресс как «враг»: структура и последствия дистресса в академической среде

2.1. Психофизиологические основы дистресса. С точки зрения нейрофизиологии, длительный или интенсивный стресс приводит к гиперфункции гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы (ГГНС) и устойчивому повышению уровня кортизола. Как указывает Ю. В. Щербатых, хронически высокий уровень этого гормона оказывает повреждающее действие на организм: угнетает

синтез белка, подавляет иммунитет, способствует развитию гипертонии и язвенных поражений желудочно-кишечного тракта [4]. На уровне центральной нервной системы страдают структуры гиппокампа, ответственные за память и обучение, что напрямую бьет по когнитивным способностям исследователя [8].

2.2. Когнитивные и эмоциональные проявления. В сфере психических процессов дистресс проявляется:

— *Когнитивная сфера*: «сужение» внимания, снижение оперативной памяти, ригидность мышления, трудности в принятии решений, негативные автоматические мысли [9].

— *Эмоциональная сфера*: рост тревожности, раздражительности, эмоциональной лабильности, апатии, чувства беспомощности и безнадежности [4].

— *Мотивационно-волевая сфера*: утрата интереса к исследовательской деятельности, прокрастинация, снижение профессиональной самоэффективности [1].

2.3. Синдром эмоционального выгорания как крайняя форма профессионального дистресса. Для молодых ученых особую опасность представляет модель «выгорания», описанная в рамках отечественных исследований профессионального стресса (А. Б. Леонова). Его развитие по стадиям (напряжение, резистенция, истощение) приводит к полной деформации личности: цинизму, деперсонализации коллег и респондентов, ощущению некомпетентности и, как итог, к уходу из науки [1].

3. Стресс как «помощник»: ресурсная природа эустресса и механизмы его активации

3.1. Эустресс: мобилизация и развитие. Конструктивный стресс возникает в ситуации, которая оценивается как преодолимый вызов, соответствующий или незначительно превышающий возможности индивида. Его физиологическая картина отличается кратковременным, дозированным выбросом не только кортизола, но и дофамина, серотонина, эндорфинов, что создает состояние повышенной работоспособности и сосредоточенности [3, с. 101]. Л. А. Китаев-Смык называл это состояние «стрессом льва» в противовес «стрессу кролика» (дистрессу) [3, с. 101]. В академической деятельности эустресс сопровождает этап «озарения», успешную защиту проекта, публикацию статьи — моменты, связанные с преодолением трудностей и достижением результата.

3.2. Условия трансформации стрессовой реакции в конструктивное русло. На основе анализа отечественной литературы можно выделить следующие ключевые условия:

1. *Оптимальный уровень активации (закон Йеркса-Додсона)*: Для сложной интеллектуальной деятельности, характерной для науки, пик продуктивности соответствует умеренному уровню стрессовой активации [4].

2. *Внутренний локус контроля и самоэффективность*: Убежденность молодого ученого в том, что он может влиять на события своей профессиональной жизни, а его действия приведут к успеху [10].

3. *Осмысленность деятельности и принятие вызова*: Интерпретация трудностей не как помехи, а как неотъемлемой и интересной части исследовательского процесса [7].

4. *Наличие внешних и внутренних ресурсов*: К внешним относятся социальная поддержка (научный руководитель, коллеги, семья), адекватная материально-техническая база. К внутренним — профессиональные знания, навыки тайм-менеджмента, эмоциональный интеллект, развитые волевые качества [5; 11].

4. Стратегии совладания (копинг-стратегии) как инструмент управления стрессом

Исследования копинг-поведения, активно развиваемые в России Т. Л. Крюковой [5], С. К. Нартовой-Бочавер и другими, показывают, что именно выбор стратегий определяет итог стрессового эпизода [12].

4.1. Классификация и эффективность копинг-стратегий. Применительно к деятельности молодого ученого можно выделить:

— *Проблемно-ориентированные стратегии*: активные действия по планированию исследования, поиску информации, консультациям с экспертами, структурированию рабочего времени. Данные стратегии наиболее эффективны в ситуациях, поддающихся изменению [5].

— *Эмоционально-ориентированные стратегии*: направлены на регуляцию эмоционального состояния — переоценка ситуации (рефрейминг), юмор, принятие, обращение за эмоциональной поддержкой. Критически важны в ситуациях, которые изменить невозможно (например, отрицательный результат эксперимента) [12].

— *Социально-ориентированные копинги*: построение и поддержание сети профессиональных и личных контактов, сотрудничество, делегирование [11].

— *Неадаптивные стратегии*: избегание (прокрастинация), отрицание, самообвинение, употребление психоактивных веществ — ведут к усугублению дистресса [4].

4.2. Развитие стрессоустойчивости. Стрессоустойчивость не является врожденной чертой, а формируется как навык. Ее развитие включает:

— *Когнитивный компонент*: обучение методам рационального анализа проблем, постановке реалистичных целей, техникам остановки негативных мыслей [9].

— *Эмоциональный компонент*: тренировка навыков эмоциональной саморегуляции (дыхательные техники, mindfulness, методы мышечной релаксации) [4].

— *Поведенческий компонент*: формирование здорового образа жизни (режим сна, физическая активность, питание), освоение тайм-менеджмента, расширение круга социальной поддержки [1; 4].

5. Практические рекомендации для молодых ученых по управлению стрессом

На основе проведенного анализа сформулируем практические шаги:

1. *Диагностика и осознание:* Регулярная саморефлексия для определения преобладающего типа стресса (эустресс/дистресс) и используемых копинг-стратегий [5].

2. *Планирование и маргетирование:* Разбиение крупных научных задач (диссертация, статья) на небольшие, четко определенные этапы с реалистичными сроками для минимизации чувства неопределенности и перегрузки [8].

3. *Развитие социальной сети:* Активное участие в научных сообществах, семинарах, конференциях для получения поддержки, обратной связи и ощущения сопричастности [11].

4. *Обогащение ресурсной базы:* Постоянное профессиональное развитие, а также занятия внеакадемическими хобби для создания «буферных зон» и поддержания психологического баланса [3].

5. *Своевременное обращение за помощью:* Использование возможностей психологических служб при вузах и НИИ при появлении признаков хронического дистресса или эмоционального выгорания [1].

Заключение

Таким образом, проведенный анализ на основе отечественных теоретических и эмпирических исследований

позволяет сделать вывод о принципиальной двойственности феномена стресса. Он является неотъемлемым спутником любой активной, в том числе научной, деятельности. Его деструктивная ипостась — дистресс — проявляется при превышении интенсивности воздействия над личностными ресурсами и при использовании неадаптивных стратегий совладания [4; 5]. Конструктивная ипостась — эустресс — выступает катализатором развития, мобилизации и достижений [3].

Для молодого ученого стресс — это не враг, которого нужно избежать любой ценой, и не безусловный помощник. Это объективная реальность профессионального пути, материал для работы и точка роста. Ключ к управлению им лежит в развитии самопознания, расширении репертуара адаптивных копинг-стратегий, сознательном формировании внутренних и внешних ресурсов [1; 5]. В этом контексте воспитание стрессоустойчивости должно рассматриваться как одна из ключевых компетенций современного исследователя, напрямую влияющая не только на его психологическое благополучие, но и на продуктивность и успешность научной карьеры. Дальнейшие исследования целесообразно направить на разработку и валидизацию тренинговых программ по развитию стресс-менеджмента, специфичных для различных этапов академической карьеры в России.

Литература:

1. Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психологические технологии управления состоянием человека. — М.: Смысл, 2009. — 311 с.
2. Селье Г. Стресс без дистресса. — М.: Прогресс, 1979. — 123 с.
3. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. — М.: Академический Проект, 2009. — 943 с.
4. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. — СПб.: Питер, 2012. — 256 с.
5. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис. ... д-ра психол. наук. — Кострома, 2005. — 476 с.
6. Медведев В. И. Взаимодействие физиологических и психологических механизмов в процессе адаптации // Физиология человека. — 1998. — Т.24, № 4. — С. 7–13.
7. Абабков В. А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. — СПб.: Речь, 2004. — 166 с.
8. Бодров В. А. Информационный стресс. — М.: ПЕР СЭ, 2000. — 352 с.
9. Либин А. В., Либин В. В. Психология личности: теория, диагностика, развитие. — М.: Эксмо, 2014. — 384 с.
10. Нартова-Бочавер С. К. Coping behavior в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. — 2019. — Т. 40, № 5. — С. 106–116.
11. Рассказова Е. И., Гордеева Т. О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований // Психологические исследования. — 2011. — № 3(17). — С. 12.
12. Малкина-Пых И. Г. Стратегии поведения при стрессе. — М.: Эксмо, 2014. — 288 с.

Искусство диалога: интегративное развитие умения говорить и слышать

Сычев Роман Викторович, студент магистратуры
Московский городской педагогический университет, Самарский филиал

В статье исследуется коммуникативная компетенция как базовая способность человека, основанная на синтезе навыков продуктивного говорения и рецептивного слушания. Автор доказывает, что качество личных, профессиональных и социальных связей напрямую зависит от сбалансированного развития этих взаимодополняющих умений.

В работе представлен анализ психологических и лингвистических механизмов диалога, детально описаны распространенные барьеры общения и предложена практико-ориентированная модель для целенаправленного развития способности к осмысленному говорению и эмпатическому слушанию в различных жизненных контекстах. Особое внимание уделяется техникам активного слушания и структурирования речи как ключевым элементам эффективного взаимодействия.

Ключевые слова: эффективная коммуникация, диалог, говорение, слушание, активное слушание, эмпатия, обратная связь, речевая деятельность, барьеры общения, личностный рост, практические техники.

Введение

В современном мире, перегруженном информацией и цифровыми контактами, ценность живого, осмысленного диалога резко возросла. Парадокс современной коммуникации заключается в том, что при обилии средств связи наблюдается дефицит качества непосредственного межличностного взаимодействия. Дефицит качественной коммуникации лежит в основе большинства личных конфликтов, семейных недопониманий, профессиональных провалов и социальной разобщенности [1, с. 28].

Говорение и слушание ошибочно воспринимаются как данные от природы умения. На практике это сложные виды деятельности, требующие координации когнитивных, эмоциональных и социальных процессов. Недостаточное владение ими приводит к «диалогу глухих», когда обмен репликами не порождает взаимопонимания, а лишь усиливает изоляцию участников [2, с. 15].

Цель данной статьи — представить целостный, интегративный взгляд на коммуникацию как на единство говорения и слушания, а также предложить универсальный инструментарий для развития данной компетенции. Работа направлена на широкую аудиторию: от студентов и профессионалов до всех, кто заинтересован в улучшении качества своих отношений через улучшение качества общения. Задачи исследования включают: 1) анализ структурных компонентов говорения и активного слушания; 2) диагностику типичных ошибок и барьеров; 3) разработку системы практических шагов по формированию сбалансированной коммуникативной компетенции.

1. Говорение как деятельность: от интенции к реализации

Говорение представляет собой процесс трансформации внутреннего замысла, чувства или идеи в связное, понятное для другого человека высказывание. Это активная, творческая деятельность, состоящая из нескольких взаимосвязанных этапов: возникновение мотива, внутреннее планирование (что сказать и в какой последовательности), лексико-грамматическое оформление и звуковая реализация [3, с. 195].

Критериями эффективного говорения, применимыми в любой сфере человеческого взаимодействия, являются:

— **Ясность и точность.** Способность подбирать слова, максимально точно отражающие мысль, избегая двусмыслий и абстракций без конкретики. Например,

высказывание «Мне плохо» менее информативно и полезно для собеседника, чем «Я чувствую тревогу из-за за-втрашней встречи».

— **Структурированность и логичность.** Умение выстраивать сообщение таким образом, чтобы слушателю была очевидна связь между его частями. В этом помогают речевые маркеры: «во-первых», «следовательно», «в связи с этим», «итак, вывод».

— **Уместность и адаптивность.** Корректировка стиля, темпа, сложности лексики в зависимости от ситуации (деловая встреча, разговор с ребенком, сердечная беседа) и особенностей собеседника (его возраста, статуса, уровня осведомленности).

— **Искренность и конгруэнтность.** Соответствие вербального сообщения неверbalным сигналам (тон голоса, поза, мимика). Неискренность, как правило, считывается на подсознательном уровне и разрушает доверие.

— **Экспрессивность.** Использование интонации, пауз, ударения для передачи эмоционального оттенка и удержания внимания слушателя. Монотонная речь усыпляет восприятие даже самой интересной информации.

Основные препятствия на пути к четкому и эффективному говорению носят психологический и лингвистический характер. К ним относятся: страх оценки или осуждения («а что подумают?»), смутная, не сформулированная для самого себя мысль, ограниченный словарный запас, высокая скорость внутренней речи, не успевающая оформиться в четкие фразы, а также эмоциональная захваченность (гнев, обида, сильная радость), которая может блокировать рациональное выражение мысли [4, с. 112].

2. Активное слушание: процесс построения смысла и связи

В отличие от физического слышания, слушание — это активная психическая деятельность по интерпретации звукового сигнала, направленная на понимание не только поверхностного, но и глубинного смысла сообщения, а также эмоционального состояния говорящего. Карл Роджерс, основатель гуманистической психологии, считал эмпатическое, безоценочное слушание ключевым условием личностного роста и разрешения межличностных конфликтов [5, с. 148].

В психологии общения принято выделять три основных уровня слушания:

1) **Пассивное слушание.** Фактическое отсутствие включенности. Тело присутствует, мысли — где угодно.

Характерные реакции: «Ага», «Угу», автоматическое кивание без понимания сути.

2) Селективное (оценочное) слушание. Воспринимаются только те фрагменты информации, которые соответствуют собственным убеждениям или интересам. Остальное игнорируется или искажается. В этом режиме слушающий, по сути, готовит свой ответ или контрапункт, а не пытается понять позицию и чувства собеседника.

3) Активное рефлексивное слушание. Наиболее зрелая и эффективная форма, предполагающая полную фокусировку на собеседнике, отслеживание его вербальных и невербальных сигналов, приостановку собственных суждений и искреннее стремление увидеть ситуацию «его глазами». Результатом такого слушания является точная и своевременная обратная связь.

Техники активного слушания, полезные в любом диалоге — от бытового до делового:

— **Перефразирование (парафраз).** Возвращение сути высказывания собеседника другими словами для проверки точности понимания: «Правильно ли я понял, что тебя больше беспокоит не само опоздание, а то, что я не предупредил?»

— **Резюмирование.** Краткое подытоживание основных мыслей и фактов в конце длинной реплики или диалога: «Значит, если подвести итог, основными твоими пожеланиями на отпуск являются покой и возможность читать».

— **Прояснение.** Запрос недостающей или неясной информации: «Что ты конкретно имеешь в виду под словом «несправедливо» в этой ситуации? Можешь привести пример?»

— **Отражение чувств.** Вербализация воспринятого эмоционального состояния говорящего: «Похоже, ты этим очень гордишься» или «Я чувствую, как ты расстроена этим известием».

— **Неверbalная поддержка.** Поддерживающий контакт глаз, открытая и направленная к собеседнику поза, кивки, соответствующее мимическое выражение.

Главными врагами хорошего слушателя являются: не-прекращающийся внутренний монолог, предвзятость и стереотипы, желание как можно быстрее дать совет или рассказать свою похожую историю, а также немедленная эмоциональная реакция на «триггерные» слова или фразы [6, с. 87].

3. Диалог как синергия говорения и слушания

Истинный диалог — это не поочередный обмен монологами, а совместное создание смыслового пространства, где происходит встреча двух субъективностей. В подлинном диалоге говорение и слушание находятся вialectическом единстве и постоянно сменяют друг друга, образуя единый поток взаимодействия [7, с. 53].

Их интеграция и взаимовлияние проявляются в следующих аспектах:

— Обратная связь в реальном времени. Хороший слушатель своим вниманием (или его отсутвием), невербальными реакциями дает говорящему моментальную обратную связь, на основании которой тот может гибко корректировать свое сообщение, его темп или сложность.

— Глубина понимания как основа для ответа. Качество и уместность ответной реплики напрямую зависят от глубины понимания, достигнутого в фазе слушания. Поверхностное слушание почти неизбежно рождает поверхностные, часто неуместные или конфликтогенные ответы.

— Ко-творчество решения. В конфликтной или творческой ситуации стороны, которые способны сначала по-настоящему услышать и понять суть позиции друг друга, с гораздо большей вероятностью найдут взаимовыгодное, новое решение, которое было недоступно каждой из них по отдельности.

— Установление и углубление доверия. Сам процесс, когда человек чувствует себя по-настоящему услышанным, понятым и принятым, без немедленной оценки или совета, является мощнейшим фактором построения глубоких доверительных отношений как в личной, так и в профессиональной сфере [8, с. 71].

Таким образом, развивая только говорение, человек рискует стать прекрасным, но одиноким монологистом, которого перестают слушать. Развивая только слушание — превратиться в пассивного «приемника», неспособного заявить о себе, своих потребностях и границах. Именно баланс и синергия этих навыков рождают коммуникативно компетентную, гармоничную личность.

4. Практический путь к развитию сбалансированной коммуникации

Развитие коммуникативных навыков — это не теория, а осознанная практика, требующая последовательности, терпения и регулярной саморефлексии. Предлагаемый путь включает четыре ключевых этапа.

Этап 1. Диагностика и осознание привычных паттернов.

— Самонаблюдение. В течение недели проводите «дневник общения». Отслеживайте, в каких ситуациях вам особенно трудно выразить мысль? Как часто вы перебиваете собеседника? Слушаете ли вы, чтобы понять, или чтобы подготовить ответ? Что вы чувствуете, когда вас не слушают?

— Эксперимент «День молчаливого слушателя». Выберите один день для практики. Ваша задача в диалогах — минимизировать свои высказывания и максимизировать внимание к собеседнику, используя только невербальные сигналы и техники активного слушания (кивки, парафраз, уточняющие вопросы). Зафиксируйте свои ощущения и реакции окружающих.

Этап 2. Развитие навыков ясного и адаптивного говорения.

— Упражнение «Сердцевина мысли». Прежде чем что-то сказать, особенно в эмоционально заряженной

ситуации, сделайте микропаузу и спросите себя: «Какую одну главную мысль или просьбу я хочу донести?» Сформулируйте ее про себя одним простым предложением.

— Практика структурирования. Готовясь к важному или сложному разговору, письменно набросайте тезисы по простой схеме: Конкретная Ситуация → Мое чувство/позиция → Конкретная Просьба/предложение. Например: «Когда ты повышаешь на меня голос (Ситуация), я чувствую страх и отдаление (Чувство). Пожалуйста, давай обсудим это спокойно (Просьба)».

— Расширение словаря чувств. Часто люди ограничиваются словами «мне плохо» или «мне хорошо». Обогатите свою палитру: вместо «плохо» — «я раздражен, опечален, встревожен, обижен, растерян». Это делает общение более точным и понятным для других.

Этап 3. Освоение искусства активного слушания.

— Упражнение «Парафраз без согласия/несогласия». В течение дня в каждом разговоре хотя бы один раз обязательно повторите ключевую мысль собеседника своими словами, начиная с фразы: «Правильно ли я понимаю, что главное для тебя сейчас...» Цель — не согласиться или поспорить, а просто продемонстрировать и проверить точность понимания.

— Дисциплина отсрочки совета. Когда близкий человек делится проблемой, дайте себе внутреннюю установку: первые 5–10 минут не предлагать решений, не рассказывать похожие истории из своего опыта («а у меня было так...»). Только слушать, прояснять и отражать чувства. Часто людям нужно не решение, а понимание и эмоциональная поддержка.

— Наблюдение за невербаликой. В общественном месте (кафе, транспорт) наблюдайте за разговаривающими людьми (не подслушивая). Попробуйте по позам, жестам и выражениям лиц определить характер беседы и эмоции участников.

Этап 4. Интеграция навыков в повседневную практику.

— Использование «Стоп-слова». Введите в общение с близкими или коллегами условный знак (например, слово «пауза» или «стоп»), который любой из участников диалога может сказать, когда чувствует, что разговор

зашел в тупик, накалился, и обоим нужно на минуту остановиться, чтобы осознанно вернуться к слушанию друг друга.

— Рефлексия после важных диалогов. Уделите 5 минут после серьезного разговора, чтобы проанализировать его про себя: что было сказано удачно? Где возникло недопонимание и почему? Какая из техник слушания или говорения сработала, а какая нет?

— Моделирование сложных бесед. Мысленно или с доверенным лицом проиграйте предстоящий трудный разговор (например, с начальником о повышении зарплаты). Продумайте не только свои аргументы, но и возможные реакции собеседника, и то, как вы будете их слушать, прояснять и учитывать в своем ответе.

Заключение

Умение говорить и слышать — это не просто набор коммуникативных техник, а целостный образ жизни, основанный на уважении к другому и к самому себе. Это высокое искусство, которое позволяет превратить обычный обмен информацией в подлинное событие встречи, где рождается взаимопонимание, разрешаются противоречия и укрепляются человеческие связи.

Интегративный подход к развитию этих навыков, где говорение питается глубиной услышанного, а слушание обогащается ясностью и искренностью высказанного, открывает путь к качественно иным отношениям — как в семье, так и в профессиональном коллективе. Это путь к снижению уровня неврозов, порожденных недоговоренностями и конфликтами, к повышению личной эффективности и к созданию вокруг себя психологически безопасной и поддерживающей среды.

Инвестируя время и силы в развитие собственной коммуникативной компетенции, человек инвестирует в качество своей жизни в целом, поскольку наша жизнь, по большому счету, есть непрекращающийся диалог — с миром, с окружающими и с самим собой. Развивая искусство этого диалога, мы делаем свою жизнь осмысленнее, гармоничнее и богаче.

Литература:

- Лабунская В. А. Психология затрудненного общения: Теория. Методы. Диагностика. Коррекция. — М.: Академия, 2016. — 288 с.
- Ипполитова Н. А., Князева О. Ю., Савова М. Р. Русский язык и культура речи: учебник для вузов. — М.: Проспект, 2020. — 440 с.
- Леонтьев А. А. Основы психолингвистики. — М.: Смысл, 2005. — 365 с.
- Морозов А. В. Деловая психология. — СПб.: Союз, 2000. — 576 с.
- Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. — М.: Прогресс, 1994. — 480 с.
- Атватор И. Я вас слушаю. — М.: Экономика, 1988. — 112 с.
- Бахтин М. М. Проблемы поэтики Достоевского. — М.: Советская Россия, 1979. — 320 с.
- Петровская Л. А. Компетентность в общении: социально-психологический тренинг. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1989. — 216 с.
- Вердербер Р., Вердербер К. Психология общения. — СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2010. — 416 с.
- Садохин А. П. Межкультурная коммуникация: учебное пособие. — М.: Альфа-М, 2016. — 288 с.

Архитектура любви: практико-ориентированная модель формирования готовности к партнерским отношениям

Сычева Марина Геннадьевна, студент магистратуры

Московский городской педагогический университет, Самарский филиал

В статье представлена авторская многоуровневая модель («Архитектура любви») подготовки личности к созданию стабильных партнёрских отношений. Модель рассматривает построение семьи как осознанный проект, требующий предварительной проработки внутреннего личностного фундамента, формирования здоровой мотивации, создания ценностно-ориентированного образа партнёра, коррекции ожиданий и выработки навыков конструктивного взаимодействия. Теоретические положения подкрепляются практическими упражнениями и примерами из консультативной практики. Модель носит интегративный характер, синтезируя принципы гуманистической психологии, системного подхода и аксиологического анализа.

Ключевые слова: психология семьи, партнёрские отношения, самоценность, личные границы, ответственность, ценностная совместимость, мотивация к браку, коммуникация в паре.

Введение

В современном обществе, несмотря на трансформацию института брака, потребность в стабильных, глубоких и поддерживающих отношениях остаётся одной из базовых [1, с. 54]. Однако статистика разводов указывает на распространённость ошибок на этапе выбора партнёра и формирования отношений. Часто эти ошибки корениются в неготовности самих индивидов, их неосознанных деструктивных установках, романтизированных ожиданиях и отсутствии чётких критериев для оценки совместимости.

Настоящая статья обобщает опыт автора как практикующего психолога и представляет структурированную модель подготовки к отношениям, метафорически названную «Архитектура любви». Цель модели — предложить поэтапный алгоритм, позволяющий перейти от пассивного поиска или следования социальным сценариям к активному и осознанному проектированию своей личной жизни и будущей семьи. Методологической основой модели являются принципы гуманистической и экзистенциальной психологии (фокус на самоценности, ответственности, аутентичности), системного подхода к семье и аксиологического анализа (ценостного соответствия).

Основная часть

ШАГ 1. Закладка личного фундамента: формирование внутреннего стержня

Прочный союз может быть построен только на устойчивом основании. Таким основанием выступает личность, обладающая внутренним стержнем, который складывается из четырёх ключевых компонентов.

1.1. Самоценность. Речь идёт о безусловном принятии собственной ценности, не зависящей от внешних достижений, мнения окружающих или наличия партнёра. Практическим инструментом её развития служит упражнение «Мои 5 сильных сторон», направленное на сме-

щение фокуса внимания с дефицитов на ресурсы. Важный аспект — формирование внутреннего иммунитета к неконструктивной критике. Как показывает пример из практики (случай с девушкой, обидевшейся на обвинение в «неудачничестве», но возмущившейся на абсурдное замечание о «зелёных волосах»), человек обижается лишь на ту критику, в правдивости которой внутренне сомневается [2, с. 112].

1.2. Личные границы. Это способность устанавливать и защищать психологические пределы, регулирующие степень эмоциональной, физической и временной близости с другими. Здоровые границы предполагают умение говорить «да» и «нет», исходя из собственных потребностей и ценностей, а не из страха отвержения или желания угодить [3, с. 78]. Например, в ситуации, когда подруга регулярно нарушает личное время поздними звонками, реакцией «с границами» будет доброжелательное, но чёткое обозначение своих правил: «Я замечаю, что наши разговоры часто затягиваются допоздна. Давай договоримся звонить до 21:00? Мне важно высыпаться». Границы — это не эгоизм, а основа для долгосрочных комфортных отношений.

1.3. Ответственность за свою жизнь. Данный компонент предполагает парадигмальный сдвиг от позиции «жертвы обстоятельств» к позиции «архитектора своей реальности». Это переход от вопроса «Почему это происходит со мной?» к вопросу «Что я могу сделать в этой ситуации?». Проявление ответственности можно проследить в ключевых сферах:

Карьера и финансы: вместо жалоб на несправедливость начальства — подготовка аргументированной презентации своих достижений для переговоров о повышении зарплаты или активный поиск новой работы.

Отношения: вместо убеждения «мне не везёт с мужчинами» — анализ повторяющихся паттернов, проработка их с психологом, сознательный выбор круга общения и мест для встреч.

Эмоции: понимание, что реакция на действия другого человека — это личный выбор. Ответ «архитектора»

на хамское замечание: «Его поведение — его проблема. Я решаю, как на это реагировать, и не позволю этому испортить мой день».

1.4. Осознанность. Умение распознавать свои истинные чувства, желания и мотивы, отделяя их от навязанных обществом, семьёй или партнёром сценариев. Например, вместо разыгрывания «концерта» после падения для привлечения внимания, ребёнка (а позже и взрослого) можно научить прямо просить: «Мне больно, обними меня». В парадигме осознанности ключевым становится вопрос к себе: «Что я на самом деле сейчас хочу?».

ШАГ 2. Проектирование мотивации: Я, Он или Мы?

Мотивация вступления в брак является прогностическим фактором его устойчивости. Необходимо различать здоровую и деструктивную мотивацию.

Здоровая мотивация базируется на идее партнёрства и включает: 1) желание создать команду для взаимной поддержки в преодолении жизненных трудностей; 2) намерение умножать радость и делиться полноценной жизнью; 3) стремление к личностному росту в условиях безопасной близости; 4) цель построить стабильную среду для реализации общих долгосрочных проектов (жильё, дети, финансы). Критерий — желание делиться уже сложившейся, целостной жизнью.

Деструктивная мотивация основана на внутреннем дефиците и страхе:

1) надежда, что брак решит личные проблемы (одиночество, низкая самооценка); 2) давление социальных норм («возраст подошёл»); 3) стремление заполнить экзистенциальную пустоту, сделав партнёра смыслом жизни; 4) страх одиночества; 5) иллюзорное желание «исправить» или «спасти» партнёра. Брак, заключённый по таким причинам, изначально несёт в себе высокий риск кризиса [4, с. 203].

ШАГ 3. Проектирование образа партнёра: карта ценностной совместимости

Эффективным инструментом для осознанного поиска является составление «Карты идеального партнёра», разделённой на две неравнозначные колонки: «Качества» (черты характера: доброта, чувство юмора) и «Ценности» (фундаментальные жизненные установки). Практика показывает, что наибольшие проблемы возникают при расхождении именно в ценностной сфере, а не в качествах.

К ключевым ценностям для проверки совместимости относятся:

— Отношение к семье и детям. «Зелёный флаг» — чёткое понимание желания создать семью, «красный флаг» — уклончивые ответы, приоритет карьеры над отношениями.

— Финансовая ответственность. «Зелёный флаг» — планирование, наличие финансовой подушки, «красный флаг» — жизнь в долг, обвинение других в своих финансовых проблемах.

— Духовные и мировоззренческие ориентиры. Сопадение в этой сфере создаёт глубинную основу для единства.

Особое внимание следует уделять «красным флагам» — маркерам потенциально деструктивных паттернов поведения: хроническое неуважение, небрежность (постоянные опоздания, невыполнение обещаний), скрытность. Эти признаки указывают на характер, который в долгосрочной перспективе может разрушить отношения.

ШАГ 4. Отделка дома: коррекция ожиданий и адаптация к реальности

Устойчивость отношений во многом зависит от способности партнёров согласовать свои ожидания с реальностью совместной жизни. Рассмотрим типичные диссонансы:

1. Ожидание телепатического понимания vs. Реальность необходимости коммуникации. Партнёр не может угадывать мысли и чувства. Здоровые отношения строятся на прямых просьбах («Мне грустно, обними меня»), а не на обиде из-за неоправданных ожиданий.

2. Ожидание перманентной романтики vs. Реальность быта и рутин. Романтика в долгосрочных отношениях трансформируется из страстных порывов в ежедневные акты заботы (приготовленный завтрак, вымытая посуда).

3. Ожидание математического равенства (50/50) vs. Реальность динамического баланса (100/100). Распределение обязанностей редко бывает строго равным. Важнее общее ощущение командного вклада, когда каждый прилагает усилия по мере сил и возможностей в конкретный момент.

4. Ожидание, что «любовь всё преодолеет» vs. Реальность необходимости навыков. Любовь — это мотивация, но не инструмент. Для решения конфликтов и построения отношений необходимы развитые навыки коммуникации, переговоров и управления эмоциями [5, с. 145].

5. Ожидание неизменности партнёра vs. Реальность личностного роста и изменений. Здоровый брак предполагает умение принимать и поддерживать изменения друг в друге на протяжении жизни.

ШАГ 5. Закладка традиций: формирование здоровой динамики отношений

На этапе становления отношений ключевое значение имеет установление конструктивных паттернов взаимодействия.

1. Чёткость намерений. Важно с самого начала открыто говорить о своих целях. Ответ на предложение «встречаться без обязательств» может звучать как: «Я понимаю твою осторожность. Для меня отношения — это путь к созданию семьи. Если ты не готов к этому сейчас, давай останемся друзьями».

2. Изучение «языков любви». Понимание того, как партнёр выражает и предпочитает получать любовь (слова, время, подарки, помощь, прикосновения), позволяет избежать недопонимания и эффективно проявлять заботу [6, с. 67].

3. Создание общего смыслового пространства. Совместное обсуждение важных тем (духовные взгляды, планы) укрепляет связь.

4. Профилактическое обсуждение ключевых тем. До принятия решения о браке рекомендуется обсудить во-

просы финансов (бюджет, цели), детей (желание, количество, воспитание), бытовых обязанностей, личного пространства и стратегий разрешения конфликтов. Наиболее безопасной и продуктивной формой такого обсуждения зачастую является предбрачное консультирование со специалистом (семейным психологом), который помогает провести диалог конструктивно.

Заключение

Представленная модель «Архитектура любви» предлагает системный взгляд на подготовку к созданию семьи как на осознанный, поэтапный проект. От закладки личностного фундамента (самоценность, границы, ответ-

ственность, осознанность) через проработку мотивации и формирование ценностно-ориентированного образа партнёра к коррекции ожиданий и выработке навыков построения отношений — каждый этап вносит вклад в общую прочность будущего союза.

Модель имеет практическую ценность и может быть использована в работе психологов-консультантов, в рамках образовательных программ для молодёжи, а также для самостоятельной работы личности, стремящейся к построению зрелых и устойчивых партнёрских отношений. Дальнейшие исследования могут быть направлены на эмпирическую проверку эффективности применения данной модели в повышении доверённости браком и снижении риска его распада.

Литература:

1. Готтман Дж., Сильвер Н. Семь принципов счастливого брака. — М.: Альпина Паблишер, 2015. — 278 с.
2. Браун Б. Дары несовершенства. Как полюбить себя таким, какой ты есть. — М.: Альпина Паблишер, 2014. — 200 с.
3. Клоуд Г., Таунсенд Дж. Барьера. — М.: Триада, 2007. — 304 с.
4. Сатир В. Вы и ваша семья: Руководство по личностному росту. — М.: Апрель-Пресс, 2000. — 320 с.
5. Марковская И. М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. — СПб.: Речь, 2006. — 150 с.
6. Чепмен Г. Пять языков любви. — М.: Библия для всех, 2010. — 192 с.
7. Франкл В. Человек в поисках смысла. — М.: Прогресс, 1990. — 368 с.
8. Адлер А. Наука жить. — Киев: Port-Royal, 1997. — 288 с.

Техника я-сообщений как инструмент конструктивной коммуникации в межличностных отношениях

Сычева Марина Геннадьевна, студент магистратуры
Московский городской педагогический университет, Самарский филиал

В статье рассматривается техника я-сообщений как эффективный метод ненасильственной коммуникации, направленный на разрешение и профилактику конфликтов в межличностных отношениях (семейных, профессиональных, дружеских). Анализируются деструктивные паттерны общения с использованием ты-сообщений, приводящие к эскалации напряжения. Подробно описывается структура я-сообщения, состоящая из четырёх ключевых компонентов: факт, чувство, объяснение, пожелание. Приводятся практические примеры трансляции обвинительных фраз в конструктивные высказывания, а также правила для избегания типичных ошибок. Делается вывод о том, что освоение данной техники способствует гармонизации диалога, уважению границ собеседника и достижению взаимопонимания.

Ключевые слова: коммуникация, конфликт, ненасильственное общение, я-сообщение, ты-сообщение, межличностные отношения, эмоции, эмпатия.

Введение

Проблема эффективной и экологичной коммуникации остаётся одной из центральных в современной социальной психологии и психологии личности [1, с. 45]. Неумение корректно выражать свои потребности, ожидания и негативные чувства часто приводит к деструктивным конфликтам, эмоциональному выгоранию и разрушению отношений, как в семье, так и в профессиональной среде. В бытовом общении распространённой, но проблемной

моделью является использование так называемых ты-сообщений, которые, по сути, представляют собой форму обвинения или критики, направленной на личность собеседника [2, с. 112].

В противовес этому в рамках гуманистического и практико-ориентированного подходов в психологии была разработана и популяризирована техника я-сообщений (или я-высказываний). Данная техника предлагает формат коммуникации, фокусирующийся на переживаниях, чувствах и потребностях говорящего, а не на оценке поведения слу-

шашащего. Целью настоящей статьи является структурированное описание техники я-сообщений, анализ её компонентов и практической значимости для построения гармоничных межличностных отношений.

1. Деструктивная коммуникация: феномен ты-сообщений.

Ты-сообщение — это речевая конструкция, в которой говорящий возлагает ответственность за свои чувства или сложившуюся ситуацию на собеседника, используя обвинительную форму и местоимение «ты» (или «вы») в начале фразы. Типичные примеры: «Ты всегда оставляешь бардак!», «Ты меня не понимаешь!», «Из-за тебя я опоздала».

Психологическое воздействие таких сообщений носит резко негативный характер:

1. Обида и защитная реакция. Собеседник воспринимает атаку на свою личность, что автоматически запускает механизмы психологической защиты (отпор, оправдание, контратака, уход от разговора) [3, с. 89].

2. Генерализация и навешивание ярлыков. Использование слов «всегда», «никогда», «опять» обобщает еди-

ничный проступок до уровня личностной черты («ты неряшливый», «ты безответственный»).

3. Слияние человека и поступка. Критика перестаёт быть направленной на конкретное действие, а переносится на всю личность в целом, что является формой эмоционального насилия.

4. Эскалация конфликта. В ответ на обвинение следует встречное обвинение, диалог перерастает в перепалку, а исходная проблема остается нерешённой.

Таким образом, ты-сообщения не выполняют своей предполагаемой функции — донесения информации и изменения поведения партнёра. Напротив, они разрушают доверие и создают атмосферу враждебности.

2. Конструктивная альтернатива: структура и логика я-сообщений

Техника я-сообщений предлагает перевести фокус внимания с оценки другого на описание своих собственных переживаний. Это не манипуляция, а искренний и открытый способ поделиться своими чувствами, не нарушая границы собеседника. Классическая структура я-сообщения включает четыре последовательных компонента (Табл. 1).

Таблица 1. Структурные компоненты «Я-сообщения»

№	Компонент	Содержание	Цель	Пример
1	Факт	Объективное, безоценочное описание ситуации, которая вызвала напряжение. Избегание обобщений («когда», «если»)	Создать общую, непредвзятую картину события для обоих участников	«Когда я вижу разбросанную по полу одежду после твоего ухода.»
2	Чувство	Констатация своих эмоций и чувств, возникших в ответ на этот факт. Используются слова: «я чувствую», «я расстроен», «меня беспокоит»	Поделиться своим внутренним состоянием, сделав его понятным для другого	«...я чувствую раздражение и усталость.»
3	Объяснение	Рациональное пояснение, почему данная ситуация вызывает именно такие чувства. Связь между фактом и эмоцией	Помочь собеседнику понять причинно-следственную связь, увидеть ситуацию своими глазами	«...потому что я только что потратил час на уборку, и мне обидно, что результат быстро исчез.»
4	Пожелание	Чёткое, вежливое и реалистичное выражение своей просьбы или желания относительно будущего поведения	Предложить конкретное решение, выход из ситуации, альтернативу	«...я был бы очень благодарен, если бы ты мог складывать одежду в шкаф или корзину для белья»

Практическая трансформация: от Ты к Я
Деструктивно (ты-сообщение): «Ты что, не видишь, что я болею? Вечно ты занята только собой!»

Конструктивно (я-сообщение): «Я сегодня чувствую себя очень слабо из-за болезни (факт+чувство). Мне тяжело выполнять даже простые дела по дому (объяснение). Мне бы очень помогла твоя поддержка сейчас, например, если бы ты приготовила чай (пожелание).»

3. Ключевые правила и типичные ошибки

Для эффективного применения техники необходимо придерживаться нескольких правил:

1. Фокус на себе. Сообщение должно последовательно описывать мои наблюдения, мои чувства, мои потребности и мои просьбы.

2. Безоценочность описания факта. Заменить оценки (ты безответственный) на констатацию (договорённость не была выполнена).

3. Искренность в выражении чувств. Важно называть истинные эмоции (злость, грусть, страх), а не их агрессивные или пассивные маски.

4. Конкретность пожелания. Просьба должна быть выполнимой, ясной и касаться конкретных действий, а не изменения личности человека.

5. Разговор о настоящем. Избегать «археологических раскопок» — напоминаний о прошлых аналогичных проступках (как и в прошлый раз...).

Распространённой ошибкой является псевдо-я-сообщение, где формально используется «я», но содержание

остаётся обвинительным: «Я чувствую, что ты эгоист». Это скрытое ты-сообщение, так как содержит прямое обвинение (ты эгоист).

Заключение

Техника я-сообщений представляет собой не просто набор речевых формул, а целостный коммуникативный подход, основанный на принципах уважения, эмпатии и ответственности за свои чувства. Её освоение и регулярное применение позволяет:

- снизить уровень защитной агрессии в диалоге.

— создать безопасное пространство для обсуждения проблем.

— точно и понятно доносить свои потребности.

— сохранять и укреплять доверие в отношениях.

Данная техника является практическим инструментом для любого человека, стремящегося к гармонизации своего взаимодействия с окружающими.

Её эффективность подтверждается как психологической теорией, так и повседневной практикой. Дальнейшее исследование может быть направлено на изучение особенностей интеграции я-сообщений в различные культурные и социальные контексты.

Литература:

1. Сатир В. Вы и ваша семья: Руководство по личностному росту. — М.: Апрель-Пресс, 2000. — 320 с.
2. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребёнком. Как? — М.: АСТ, 2008. — 240 с.
3. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. — М.: Прогресс, 1994. — 480 с.
4. Розенберг М. Язык жизни. Ненасильственное общение. — М.: София, 2015. — 288 с.
5. Корнелиус Х., Фэйр Ш. Выиграть может каждый. Как разрешать конфликты. — М.: Стрингер, 1992. — 116 с.й

Метафора и притча как инструменты «онтологического перевода» в современном экзистенциальном консультировании

Трубинова Анна Вячеславовна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье рассматривается феномен возрождения и научного осмысливания использования метафор и притч в практике современного экзистенциального консультирования. Доказывается, что данные нарративные формы не являются простыми художественными украшениями дискурса, а выполняют ключевую функцию «онтологического перевода» — трансформации абстрактных экзистенциальных категорий (свободы, ответственности, изоляции, смысла) в субъективно переживаемый и понятный клиенту опыт. Анализируются механизмы работы метафоры и притчи в терапевтическом диалоге, их различия и сферы эффективного применения. На конкретных примерах демонстрируется, как эти инструменты способствуют встрече клиента с базовыми данностями существования, преодолению экзистенциальных тупиков и движению к аутентичному бытию. Статья обосновывает интеграцию данных методов в структурированную методологию экзистенциально-аналитической работы.

Ключевые слова: экзистенциальное консультирование, метафора, притча, онтологический перевод, нарративные техники, смысл, аутентичность, данности существования, терапевтический диалог.

Современное экзистенциальное консультирование, склоненное в философии С. Кьеркегора, М. Хайдегера, Ж.-П. Сартра, Л. Бинсангера, М. Босса и В. Франкла, ставит во главу угла работу с первичными, «пограничными» условиями человеческого существования. Однако прямая концептуализация таких категорий, как смерть, свобода, экзистенциальная изоляция или бессмысленность, часто наталкивается на сопротивление клиента, порождая интеллектуализацию или тревогу. В этой точке возникает запрос на инструменты, способные осуществить «онтологический перевод» — перевести язык философской абстракции на язык лично значимого, образного, телесного переживания. Таким инструмен-

тарием, органично соответствующим самой природе экзистенциального подхода (где бытие всегда есть «бытие в мире», понимаемое через его проекции и отношения), выступают метафора и притча.

Теоретические основания: метафора и притча как экзистенциальные феномены

Метафора в экзистенциальной парадигме понимается не просто как риторическая фигура, а как фундаментальный способ определения человеческого опыта (в духе концепций Дж. Лакоффа и М. Джонсона). Человек осмысливает свою жизнь через базовые метафоры: «жизнь — это

путь», «отношения — это растение, требующее ухода», «тревога — это туман». В консультировании терапевт, выявляя и прорабатывая эти предполагаемые метафоры клиента, получает доступ к его внутренней «картине мира». Активно предлагаемая метафора (например, «ваша депрессия похожа на глубокий колодец, из которого вы пытались выбраться по скользким стенам») выполняет несколько функций:

1. Контейнирующая: структурирует хаотичный и пугающий эмоциональный опыт, дает ему имя и границы.

2. Дистанцирующая и сближающая: позволяет клиенту отстраниться от болезненного переживания, посмотреть на него «со стороны» (как на «колодец»), и одновременно — безопасно сблизиться с ним для исследования.

3. Генеративная: открывает пространство для новых вопросов: «Что на дне этого колодца?», «Есть ли у вас веревка или лестница?», «Кто-то слышит ваши крики сверху?». Это вопросы, ведущие к экзистенциальным ресурсам.

Притча (философская история), в отличие от метафоры, представляет собой законченную историю с сюжетом и часто — неочевидной моралью. Притча не навязывает прямой совет, а предлагает слушателю совер什ить внутреннее путешествие, идентифицироваться с персонажами и самостоятельно «извлечь» смысл, актуальный именно для его ситуации. В экзистенциальной практике притчи (например, истории В. Франкла, парадоксальные притчи восточной и античной традиций, современные психотерапевтические истории) используются для:

1. Преодоления когнитивного сопротивления: прямое указание на экзистенциальную данность может быть отвергнуто, тогда как история «обо всех» обходит психологические защиты.

2. Демонстрации экзистенциального выбора: классическая притча о двух узниках, один из которых видит за решеткой звезды, а другой — грязь, наглядно иллюстрирует последнюю свободу человека — свободу отношения к обстоятельствам.

3. Создания точки опоры: запоминающаяся история становится для клиента внутренним резонансом, к которому он может мысленно возвращаться в сложные моменты.

Современная практика: методология и примеры

В современном экзистенциально-аналитическом подходе (А. Лэнгле, И. Ялом) использование метафор и притч перестало быть спонтанным искусством и интегрировано в методологию.

1. Диагностика скрытых метафор. Консультант внимательно слушает язык клиента: «Я зашел в тупик», «Меня несет течением», «Я ношу маску». Эти клише — входные точки. Задача — «распаковать» метафору: «Если вы в тупике, какие были перекрестки, которые вы прошли? Кто или что построило эти стены? Есть ли выход на крышу?».

2. Совместное создание новых метафор. В диалоге рождается уникальный, «живой» образ, адекватный пере-

живанию. Клиентка, описывающая жизнь после потери, говорит: «Я как пустой сосуд». Терапевт может развить: «Пустой от чего былого? Или, может быть, он очищен для чего-то нового? Как вы относитесь к этой пустоте — как к потере или как к пространству?». Это смешает фокус с патологии на возможность.

3. Нацеленное использование притч. Современный консультант располагает большим репертуаром историй. Для работы с ответственностью используется притча о вознице и колеснице (Платон). Для темы смысла — история В.Франкла о самоубийце, который передумал, увидев единственное цветущее дерево в опустошенном лагере. Для экзистенциальной вины (нереализованного потенциала) — метафора «несыгранной музыки» (И. Ялом).

Пример из практики: Клиентка, успешная женщина, имеющая свой бизнес, жалуется на ощущение «бега по беличьему колесу», потерю смысла. Прямые вопросы о ценностях блокируются. Терапевт предлагает метафору: «Представьте, что вы — капитан корабля, который очень эффективно лавирует между буями, но забыл, в какой порт он плывёт. Куда ведёт ваша карта?». Это переводит разговор с темы «усталости» на тему направления и конечности пути (связь с данностями смысла и смерти). Позже может быть рассказана притча о строителях собора (один говорит, что тешет камни, другой — что строит дом, третий — что возводит храм), что помогает клиенту найти свою позицию в профессиональной деятельности.

По этическим соображениям неуместное или навязчивое использование метафор и притч может привести к эстетизации страдания, уходу в абстракцию и разрыву контакта. Ключевые принципы:

- Релевантность: образ должен рождаться из материала клиента или точно резонировать с его контекстом.
- Открытость: метафора предлагается как гипотеза («Это как будто...»), а не как интерпретация.
- Экологичность: нельзя использовать катастрофические метафоры с тревожными клиентами.
- Отказ от манипуляции: притча — не «волшебная таблетка», а приглашение к размышлению. Ответственность за извлечение смысла остается за клиентом.

Заключение

В современном экзистенциальном консультировании метафора и притча вышли из периферийного статуса «полезных приемов» на центральные позиции методологически обоснованных инструментов работы с экзистенцией. Они выступают в роли универсального языка, способного «перевести» базовые данности существования на уровень личного, эмоционально насыщенного опыта. Механизм их действия основан на феномене «узнавания в другом», который позволяет клиенту встретиться с экзистенциальными реалиями не в лоб, а через безопасное пространство образа и истории. Таким образом, грамотное использование метафор и притч спо-

существует не просто рефлексии, а глубокому экзистенциальному перепрограммированию, которое является сутью терапевтического изменения в данном подходе. Их даль-

нейшее изучение и систематизация представляют перспективное направление для развития нарративной экзистенциальной практики.

Литература:

1. Ялом, И. Экзистенциальная психотерапия. / И. Ялом. — М.: Класс, 1999. — Текст: непосредственный.
2. Лэнгле, А. Жизнь, наполненная смыслом. Прикладная логотерапия. / А. Лэнгле. — М.: Генезис, 2003. — Текст: непосредственный.
3. Франкл, В. Человек в поисках смысла. / В. Франкл. — М.: Прогресс, 1990. — Текст: непосредственный.
4. Ван, Д. Э. Повседневные тайны. Экзистенциальные измерения психотерапии. / Д. Э. Ван. — М.: Когито-Центр, 2010. — Текст: непосредственный.
5. Lakoff, G. Metaphors We Live By. / G. Lakoff, M. Johnson. — University of Chicago Press, 2003. — Текст: непосредственный.
6. Бьюдженталь, Дж. Наука быть живым: Диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии. / Дж. Бьюдженталь. — М.: Класс, 1998. — Текст: непосредственный.

Работа с технологически опосредованным сопротивлением клиента в психологическом онлайн-консультировании: теоретический анализ

Хасанова Дина Фаридовна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

Статья посвящена теоретическому осмыслению феномена клиентского сопротивления в уникальном контексте психологического онлайн-консультирования. Актуальность исследования обусловлена стремительной цифровизацией помогающих практик, которая не просто переносит традиционные методы в новую среду, но и порождает качественно иные формы терапевтического взаимодействия и защитного поведения. Цель работы заключается в систематизации теоретических представлений о природе, специфических проявлениях и многоуровневых детерминантах сопротивления, возникающего в дистанционном формате. На основе сравнительного и интегративного подходов проанализирован концептуальный путь развития понимания сопротивления от классического психоанализа до современных объяснятельных моделей, таких как теория реактанса и транстеоретическая модель изменений. Особое внимание уделено описанию и анализу новых, технологически опосредованных паттернов сопротивления, включая хронические «технические неполадки», стратегическое управление каналом коммуникации (отказ от видео) и сопротивление через контекст (многозадачность, размытие границ). Проведен комплексный анализ причин сопротивления, интегрирующий интралические, реляционные и ключевые для онлайн-формата контекстуально-технологические факторы, такие как цифровое отчуждение и технологическая тревожность. Обоснована роль сопротивления как комплексного системного индикатора, отражающего не только внутреннее состояние клиента, но и качество терапевтического альянса и влияние цифровой среды. Делается вывод о необходимости формирования у психологов-консультантов специальной «цифровой диагностической компетентности» для адекватной работы с видоизмененными проявлениями сопротивления в эпоху цифровой трансформации терапии.

Ключевые слова: психологическое консультирование, онлайн-консультирование, сопротивление клиента, реактанс, терапевтический альянс, цифровая среда, защитные механизмы, дистанционная психологическая помощь.

Введение

Ускоренная цифровая трансформация общества, катализированная в последние годы глобальными вызовами, кардинально изменила ландшафт оказания психологической помощи. Онлайн-консультирование перестало быть маргинальной или экспериментальной практикой, превратившись в институционализированный и востребованный формат. Однако этот переход — не просто тех-

нический перенос очного взаимодействия в цифровое пространство. Он создает принципиально иную психологическую среду, характеризующуюся технологической опосредованностью, асинхронностью, повышенной анонимностью и размытием традиционных пространственно-временных границ терапевтической сессии. В этих новых условиях базовые элементы психотерапевтического процесса — терапевтический альянс, механизмы психологической защиты и, как следствие, феномен кли-

ентского сопротивления — претерпевают значительную трансформацию.

Сопротивление, будучи конститутивным и диагностически значимым элементом любой терапии, в среде онлайн-взаимодействия приобретает специфические, технологически обусловленные модусы проявления. Несмотря на растущий объем исследований дистанционной помощи, проблема системного теоретического осмыслиения и методологии работы именно с сопротивлением в онлайн-формате остается недостаточно разработанной.

Существующий разрыв между быстрорастущей практикой и ее теоретико-методологическим обеспечением ведет к эмпиризму, упрощенным интерпретациям поведения клиента и снижению эффективности терапевтических интервенций. Таким образом, цель данной статьи заключается в проведении многоуровневого теоретического анализа специфики генезиса, проявлений и детерминант сопротивления клиента в уникальном контексте психологического онлайн-консультирования, что является актуальной задачей как для развития психологической науки, так и для совершенствования профессиональной практики.

Теоретическая эволюция концепции сопротивления

Понимание феномена сопротивления в психологическом консультировании претерпело глубокую эволюцию, отражающую основные парадигмальные сдвиги в психотерапевтической теории. В классическом психоанализе сопротивление рассматривалось как бессознательное противодействие осознанию вытесненных конфликтов и влечений, своеобразный «враг» аналитика на пути к инсайту, требующий интерпретации и преодоления. Эта модель задавала преимущественно конфронтационный и клиентоцентрированный взгляд.

Гуманистическая революция, связанная с именем Карла Роджерса, кардинально изменила эту перспективу. Сопротивление было переосмыслено как естественный и позитивный процесс защиты целостности и консистентности Я-концепции — внутреннего образа себя. В этом ключе оно выступает не как помеха, а как сигнал о глубинных экзистенциальных тревогах, требующий от терапевта не борьбы, а эмпатии, безусловного принятия и создания безопасных условий для самораскрытия [6]. Когнитивно-поведенческий подход внес свой вклад, операционализировав сопротивление через призму наблюдаемого поведения и дисфункциональных когнитивных паттернов, таких как избегание или ригидные убеждения, и предложив для работы с ним структурированные методы когнитивной реструктуризации и поведенческих экспериментов.

Современная интегративная перспектива, наиболее релевантная для анализа сложностей дистанционного взаимодействия, синтезирует эти идеи. Теория психологического реактанса трактует сопротивление как зако-

номерную реакцию автономной личности на воспринимаемую угрозу ее свободе в терапевтических отношениях, часто спровоцированную излишней директивностью или контролем со стороны консультанта [1]. Таким образом, фокус смещается с клиента как источника проблемы на качество диадного взаимодействия. Транстеоретическая модель изменений дополняет эту картину, рассматривая сопротивление как нормативный компонент ранних стадий изменения (например, преконтемпляции и контемпляции), когда клиент еще не готов к действию или разрывается амбивалентностью. На этих стадиях поведение, внешне похожее на сопротивление, отражает внутреннюю борьбу мотивов и требует специфических техник мотивационного интервьюирования [2, 3]. Итогом этой концептуальной эволюции является современный взгляд на сопротивление как на сложный, многоуровневый конструкт, служащий не препятствием, а ценнейшим диагностическим маркером, указывающим на зоны психологического конфликта, уровень мотивационной готовности клиента и, что особенно важно, на состояние терапевтического альянса.

Специфика форм и проявлений сопротивления в онлайн-среде

Цифровая трансформация консультирования создает принципиально иную коммуникативную экосистему, которая не просто транслирует, но активно трансформирует привычные формы сопротивления, порождая новые, гибридные, технологически опосредованные паттерны [5, 16]. Классические защиты находят в этой среде неожиданные и зачастую труднораспознаваемые каналы для выражения. Например, такие базовые механизмы, как избегание и отрицание, могут материализоваться не в молчании, а в хронических «технических неполадках»: внезапных обрывах связи в ключевые моменты, «зависаниях» изображения, настойчивых отказах включать видеокамеру под предлогом плохого интернета или неисправности оборудования [8, 13]. Этот отказ от видео особенно значим, так как он радикально обедняет канал невербальной коммуникации, лишая терапевта важнейшего источника информации и создавая для клиента безопасную, контролируемую дистанцию [17].

Сама среда домашнего пространства, в которой обычно проходит онлайн-сессия, провоцирует уникальные формы контекстуального сопротивления. Многозадачность клиента — одновременная проверка почты, переписка в мессенджерах, просмотр уведомлений — становится современным эквивалентом ухода от эмоционального контакта [15]. Присутствие в комнате третьих лиц, домашних животных или регулярные бытовые помехи (звонки, шум) могут бессознательно использоваться для снижения интенсивности терапевтического погружения и ухода от болезненных тем. Это явление связано с «эффектом распаковывания» приватной жизни, когда граница между терапевтическим и бытовым простран-

ством размывается, что порождает внутренний конфликт и сопротивление как защиту личной территории [5, 19].

Анонимность и ощущение контроля, присущие цифровому взаимодействию, могут усиливать и другие классические защиты. Проекция легко находит выражение в подозрениях относительно конфиденциальности платформы или скрытых мотивов терапевта [7, 20]. Рационализация процветает в скептических рассуждениях об общей неэффективности «терапии через экран» [11]. Таким образом, сопротивление в онлайн-формате предстает не в виде монолитных поведенческих актов, а в качестве сложных композитных индикаторов, требующих от психолога развития особой «цифровой диагностической чувствительности» — способности интерпретировать новый поведенческий язык, через который теперь говорят универсальные защитные механизмы [10, 18].

Анализ детерминант сопротивления в онлайн-формате

Глубинное понимание и эффективная работа с сопротивлением в онлайн-консультировании невозможны без анализа сложной системы его детерминант, которая в цифровом формате приобретает расширенную и качественно иную архитектуру. Традиционные интрапсихические причины, такие как страх изменений, угрожающий привычной идентичности, феномен вторичной выгоды от симптома или исходно низкая мотивация, безусловно, сохраняют свою силу. Личностные особенности клиента продолжают задавать индивидуальный «почерк» защитного реагирования, будь то нарциссическое обесценивание, шизоидное отстранение или тревожно-избегающий перфекционизм.

Однако в онлайн-формате на первый план выступают реляционные и, особенно, контекстуально-технологические факторы, тесно переплетающиеся с внутриличностными. Качество терапевтического альянса — краеугольный камень любого консультирования — подвергается серьезным испытаниям в цифровой среде. Эмпатические неудачи, усугубленные обедненным невербальным каналом, или стилистическая неконгруэнтность терапевта (например, излишняя директивность с клиентом, имеющим высокий уровень реактанса) становятся мощными триггерами сопротивления [1, 6]. При этом критически важным, но часто упускаемым из виду аспектом является собственное сопротивление терапевта онлайн-формату — его неосознанный скептицизм, техническая неподготовленность или усталость от экрана, которые бессознательно включаются в терапевтическое поле и реанимируют с защитами клиента [18].

Специфические для цифровой среды детерминанты образуют отдельный мощный пласт. Ключевым из них является феномен цифрового отчуждения и диссоциации, порождаемый самой опосредованностью общения. Экран создает психологическую прослойку, которая может приводить к ощущению нереальности происходящего, сни-

жению эмоциональной вовлеченности и формальному, отстраненному участию [8, 17]. Технологическая тревожность, вызванная разрывом в цифровых компетенциях, частыми сбоями связи или неудобным интерфейсом платформы, порождает фрустрацию и стыд, которые легко трансформируются в общее негативное отношение к процессу терапии [15]. Серьезным фактором выступают этические опасения клиента относительно конфиденциальности данных и безопасности коммуникации, создающие фоновое недоверие [7, 19, 20]. Наконец, размывание пространственных границ, когда терапевтический процесс вторгается в домашнее пространство, провоцирует сопротивление как защитную реакцию на необходимость охранять неприкосновенность личной жизни [5, 13]. В итоге техническая проблема или бытовая помеха становятся быть нейтральными событиями, превращаясь либо в триггер для проекции внутренних конфликтов, либо в удобное содержание для сопротивления, что требует от терапевта навыка сложной дифференциальной диагностики причин защитного поведения в многомерном пространстве «клиент — терапевт — цифровая среда» [4, 9, 10].

Заключение

Проведенный теоретический анализ позволяет утверждать, что феномен сопротивления в условиях онлайн-консультирования приобретает качественно новое измерение, требуя соответствующей адаптации профессионального мышления и инструментария психолога. Эволюция концепции от восприятия сопротивления как помехи к его пониманию в качестве системного индикатора и адаптивной реакции задает принципиально иной, неконфронтационный вектор работы, направленный на анализ и интеграцию, а не на преодоление.

Специфика цифровой среды проявляется в генерации новых, технологически опосредованных поведенческих паттернов, в которых классические защиты обретают современное воплощение. Умение проводить их дифференциальную диагностику, отделяя сопротивление от объективных трудностей, составляет суть формирующейся «цифровой диагностической компетентности» консультанта.

Анализ причинно-следственных связей демонстрирует, что в онлайн-формате сопротивление является продуктом сложного взаимодействия в системе «клиент — терапевт — цифровая среда». Контекстуально-технологические детерминанты (отчуждение, техническая тревога, размывание границ) не просто дополняют традиционные интрапсихические и реляционные факторы, а активно модифицируют и маскируют их, делая диагностическую картину более сложной.

Следовательно, эффективная профессиональная деятельность в сфере онлайн-консультирования должна быть основана на интегративном понимании природы сопротивления, готовности к рефлексии собственного вклада

и контрпереноса в условиях опосредованной коммуникации, а также на владении навыками системного анализа уникальных проявлений защитного поведения. Такой подход позволяет превратить сопротивление из потенциальной угрозы терапевтическому процессу в ключевой ресурс для углубления рабочего альянса, понимания уни-

кального опыта клиента и, в конечном итоге, повышения результативности психологической помощи в цифровую эпоху. Перспективой дальнейших исследований является эмпирическая верификация выделенных форм онлайн-сопротивления и разработка на этой основе конкретных методических алгоритмов для практикующих специалистов.

Литература:

1. Beutler L. E., Edwards C., Someah K. Adapting psychotherapy to patient reactance level: A meta-analytic review // Journal of Clinical Psychology. 2018. Vol. 74. N. 11.
2. Drage L., Masterson C., Tober G. et al. The impact of therapists' responses to resistance to change: a sequential analysis of therapist client interactions in motivational interviewing // Alcohol and Alcoholism. 2019. Vol. 54. N. 2.
3. Krebs P., Norcross J. C., Nicholson J. M., Prochaska J. O. Stages of change and psychotherapy outcomes: A review and meta-analysis // Journal of Clinical Psychology. 2018. Vol. 74. N. 11.
4. Лаврова Е. В., Куминская Е. А. Вызовы и находки психологического консультирования онлайн // II Международная конференция по консультативной психологии и психотерапии... 2020.
5. Меновщиков В. Ю. Психологическая помощь в сети Интернет. Москва, 2007.
6. Арпентьева М. Р. Социально-психологическое консультирование как взаимопонимание // ВЕСТНИК Костанайского государственного педагогического института. 2016. № 2(42).
7. Chen X., Du A., Qi R. Factors Affecting Willingness to Receive Online Counseling: The Mediating Role of Ethical Concerns // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022. Vol. 19. N. 24.
8. Rathenau S., Sousa D., Vaz A. et al. The effect of attitudes toward online therapy and the difficulties perceived in online therapeutic presence // Journal of Psychotherapy Integration. 2022. Vol. 32. N. 1.
9. Tursi M. M., Sellers C. R., Marquis A. Managing threats: A grounded theory of counseling engagement in clients with experiential avoidance // Journal of Counseling & Development. 2022. Vol. 100. N. 1.
10. Зураева А. М., Джелиева З. Т. Психологическая помощь в онлайн-консультировании // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. Т. 8. № 1.
11. Ильченко А. Г. Онлайн-консультирование: плюсы и минусы // Проблемы теории и практики современной психологии... 2022.
12. Константинова С. С. Преимущества и ограничения дистанционного психологического консультирования // Психология, образование: актуальные и приоритетные направления исследований... 2024.
13. Попова И. С. Цифровые технологии в психологическом консультировании // III Международная конференция по консультативной психологии и психотерапии... 2023.
14. Постников И. В. «Присутствие» в дистанционном консультировании // Психологическая помощь социально не-защищенным лицам с использованием дистанционных технологий... 2012.
15. Солдатова Г. У., Чигарькова С. В., Илюхина С. Н. Технологически расширенная личность: разработка и апробация шкалы самоуправления цифровой повседневностью // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2024. № 2.
16. Степанова А. В., Ленина Д. А. Психологическое онлайн-консультирование: преимущества и недостатки // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2016. Т. 6. № 1.
17. Хрисанхова Е. А. Цифровизация и ее влияние на изменение процесса психологического консультирования // Проблемы теории и практики современной психологии... 2021.
18. Шейнов В. П. Психология человека в цифровой перспективе... // Психология человека в образовании. 2024. Т. 6. № 3.
19. Kiriakaki S., Tzovanou M., Sotiriou A. et al. Online counseling: advantages, disadvantages and ethical issues // Homo Virtualis. 2022. Vol. 5. N. 1.
20. Skipor S. I., Vorobieva A. E. Psychological Characteristics of Psychologists' Adaptation to Online Counseling During the COVID-19 Pandemic // Russian Psychological Journal. 2021. Vol. 18. N. 1.
21. Stoll J., Müller J. A., Trachsel M. Ethical Issues in Online Psychotherapy: A Narrative Review // Frontiers in Psychiatry. 2020. Vol. 10.

Тревожность как фактор формирования аддиктивного поведения у подростков

Чурикова Мария Владимировна, студент

Научный руководитель: Пчелкина Евгения Петровна, кандидат социологических наук, доцент
Белгородский государственный национальный исследовательский университет

В статье рассматривается тревожность как значимый психологический фактор формирования аддиктивного поведения у подростков. На основе анализа отечественных и зарубежных исследований раскрывается содержание понятий «аддиктивное поведение» и «тревожность», а также особенности подросткового возраста, способствующие развитию зависимых форм поведения. Особое внимание уделено роли тревожности в формировании механизмов психологической защиты и выборе деструктивных способов совладания с внутренним напряжением. Отмечается, что оптимальным является средний уровень тревожности. Тогда как высокий ее уровень повышает риск возникновения аддиктивных тенденций, а низкий уровень снижает способность к осознанию опасности, усиливает стремление к поиску острых ощущений и, следовательно, также способствует развитию аддикций. Сделан вывод о необходимости разработки профилактических и коррекционных программ, направленных на оптимизацию уровня тревожности и формирование адаптивных способов саморегуляции у подростков.

Ключевые слова: тревожность, аддиктивное поведение, подростковый возраст, зависимость, психологическая защита, профилактика, саморегуляция.

Изучение аддиктивного поведения представляет собой одну из значимых областей современной психологии и медицины, поскольку различные формы зависимостей оказывают негативное влияние на личность, её физическое и психическое здоровье, а также на социальное функционирование.

В. Д. Менделевич отмечает, что аддиктивное поведение включает широкий спектр зависимостей, степень выраженности которых может варьироваться от относительно безвредных привычек до тяжелых форм патологической зависимости [7].

Подростковый возраст, характеризующийся эмоциональной нестабильностью и поиском самоидентичности, создает особые условия для возникновения подобных форм поведения.

Понятие «аддиктивное поведение» первоначально применялось для обозначения злоупотребления психоактивными веществами [5]. Однако со временем это понятие стало включать и другие формы зависимости, не связанные с употреблением химических веществ, но сопровождающиеся сходными нарушениями саморегуляции и социальной адаптации [6]. Аддиктивное поведение является разновидностью деструктивного поведения, наносящего ущерб личности и её окружению.

А. С. Павлова выделяет химические (алкоголизм, наркомания, токсикомания), нехимические (игровая, интернет-, трудо- и шопоголическая зависимости) и промежуточные формы аддикций [8]. Н. А. Польская описывает типичную динамику развития аддиктивного поведения: навязчивое стремление к объекту зависимости, вытеснение социальных потребностей, развитие эмоциональной зависимости и синдрома отмены [9].

Подростковый возраст является сензитивным периодом для становления личности. В этот период проявляется эмоциональная неустойчивость, тревожность, стремление к признанию, повышенная чувствительность

к оценке окружающих и склонность к импульсивным поступкам [10]. Столкнувшись с внутренним напряжением и трудностями адаптации, подросток нередко ищет способы снизить тревогу, прибегая к различным видам зависимого поведения, что становится формой психологической защиты от фрустрации и чувства неуверенности.

Ряд исследователей подчеркивает влияние семейных факторов. С. А. Водяха отмечает, что недостаток эмоциональной поддержки и нарушения привязанности в детстве создают предпосылки для развития зависимого поведения [4]. И. Н. Власенкова указывает, что неблагополучный эмоциональный климат в семье и отсутствие доверительных отношений усиливают риск формирования аддикций [3].

Тревожность как фактор формирования аддиктивного поведения

Тревожность — это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятных событий или угрозой [1].

Различают две формы тревожности:

Ситуативная — реакция на конкретные ситуации, вызванные объективными причинами, приводящие к временному беспокойству и нормальной адаптации.

Личностная — постоянная склонность переживать тревогу даже в отсутствие реальных угроз, характеризующаяся чувством неопределенности, страха и негативным восприятием окружающего мира.

Тревожность представляет собой устойчивое эмоциональное состояние внутреннего напряжения и ожидания неблагополучных событий. По определению С. В. Велиевой, тревожность включает когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты, влияющие на общее функционирование личности [2]. Тревожность играет значительную роль в формировании аддиктивных

форм поведения, в частности при игровой и компьютерной зависимости.

Продолжительная тревожность вызывает у человека стремление избавиться от неприятных переживаний, что может проявляться в уходе в виртуальную среду, чрезмерном употреблении алкоголя или других веществах, дающих иллюзию контроля и расслабления. Таким образом, аддиктивное поведение выполняет функцию псевдокопинга — временного снижения тревоги и внутреннего напряжения. Однако с течением времени оно приводит к закреплению деструктивных моделей реагирования и усугублению эмоциональной нестабильности.

Важно отметить, что не только высокий, но и низкий уровень тревожности может способствовать аддиктивным тенденциям. При низкой тревожности снижается чувствительность к рискам, повышается стремление к поиску острых ощущений, что также может привести к экспериментированию с психоактивными веществами или азартными играми.

Таким образом, тревожность является значимым фактором риска формирования аддиктивного поведения

у подростков. Она может как усиливать стремление избежать неприятных эмоциональных состояний через зависимости, так и ослаблять способность личности к конструктивному преодолению трудностей.

Заключение

Аддиктивное поведение подростков формируется под влиянием множества факторов — биологических, психологических и социальных. Однако тревожность занимает в этом комплексе одно из ключевых мест. Высокий уровень тревожности, сочетающийся с недостаточной эмоциональной поддержкой и низкой самооценкой, ведёт к поиску внешних способов снятия напряжения, что способствует формированию зависимых форм поведения.

Понимание этой взаимосвязи позволяет разрабатывать профилактические и психокоррекционные программы, направленные на развитие у подростков навыков саморегуляции, конструктивного преодоления тревоги и повышения личностной устойчивости.

Литература:

1. Артюхова, Т. Ю. Тревожность современных подростков//Т. Ю. Артюхова, Н. В. Басалаева//Альманах современной науки и образования. — 2009. — № 4. — С. 15–16.
2. Велиева, С. В. Тревожность как предиктор аддиктивных форм поведения у студентов//С. В. Велиева// Проблемы современного педагогического образования. — 2025. — С. 355–356.
3. Власенкова, И. Н. Экспериментально-психологическое исследование эмоционально-личностной сферы девиантных подростков / И. Н. Власенкова, М. С. Скавронская // Вопросы психического здоровья детей и подростков. — 2020. — Т. 20. — № 4. С. 23–30.
4. Водяха, С. А. Эмоциональный интеллект подростков, склонных к употреблению психоактивных веществ / С. А. Водяха, Ю. Е. Водяха, А. А. Гор //Педагогическое образование в России. — 2020. — С. 210–216.
5. Короленко, Ц. П. Аддиктивный спектр психических нарушений. Компоненты преаддиктивных состояний / Ц. П. Короленко, Т. А. Шпикс // Сибирский медицинский научный журнал. — 2015. — № 5. — С. 53–56.
6. Личко, А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков//А. Е. Личко. — СПб: Питер, 2019. — 301 с.
7. Менделевич, В. Д. Аргументированность выбора терапии синдрома зависимости: доказательная наркология против рутинной клинической практики//В. Д. Менделевич// Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. — 2015. — Т. 115. — № 4. — С. 59–63.
8. Павлова, А. С. Аддиктивное поведение подростков//А. С. Павлова, Т. Д. Еремеева//Вестник совета молодых учёных и специалистов Челябинской области. — 2018. — Т. 3. — № 1 (20). — С. 13–15.
9. Польская, Н. А. Феноменология и функции самоповреждающего поведения при нормативном и нарушенном психическом развитии: автореферат дис. доктора психологических наук: 19.00.04 / Н. А. Польская. — Москва, 2017. — 51 с.
10. Тапалова, О. Б. Актуальность исследования аддиктивного поведения у подростков / О. Б. Тапалова, Д. В. Пономарев // Международный научный журнал «Вестник науки». — 2024. — Т.3. — № 3 (72). — С.376–377.

Специфика и стратегии работы с сопротивлением клиента в условиях психологического онлайн-консультирования

Шаврина Ольга Александровна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье рассматривается проблема трансформации классического феномена психологического сопротивления в условиях дистанционного консультирования. На основе анализа научной литературы выделены ключевые особенности онлайн-среды, провоцирующие новые формы защитного поведения клиента: технологическая опосредованность, размы-

вание терапевтических границ и усиленный контроль над самопрезентацией. Разработаны и обоснованы три авторские стратегии работы с онлайн-сопротивлением: «проактивный технический контракт», «вербализация разрыва» и «осознанная терапевтическая пауза». Предложен и обоснован интегративный подход, сочетающий адаптацию классических методов (психодинамического, клиент-центрированного, когнитивно-поведенческого), использование возможностей цифровой среды и целенаправленное укрепление терапевтического альянса. Делается вывод о необходимости формирования цифровой компетентности у психологов-консультантов.

Ключевые слова: онлайн-консультирование, психологическое сопротивление, терапевтический альянс, дистанционная психологическая помощь, цифровая среда, стратегии работы.

Введение

Стремительная цифровизация психологической помощи, достигшая пика в период пандемии, сформировала устойчивый запрос на методические инструменты для работы со сложными аспектами терапевтического взаимодействия в онлайн-среде [6]. В фокусе профессионального внимания оказался феномен сопротивления клиента, требующий переосмыслиния классических подходов в контексте опосредованной цифровыми технологиями коммуникации. Актуальность исследования определяется фрагментарностью знаний о специфике данного феномена в онлайн-формате и дефицитом структурированных стратегий для его распознавания и преодоления. Цель статьи — осуществить теоретический анализ факторов цифровой среды (технологическая опосредованность, анонимность, асинхронность), модифицирующих проявления сопротивления, а также разработка на этой основе интегративного подхода для работы с ним. Предлагаемый подход сочетает адаптацию классических методов со специфическими авторскими стратегиями («проактивный технический контракт», «вербализация разрыва», «осознанная терапевтическая пауза») и направлен на повышение эффективности работы психолога-консультанта в дистанционном формате.

1. Теоретические аспекты сопротивления в онлайн-консультировании

Сопротивление традиционно понимается в психотерапии как сила, противодействующая осознанию и изменению, однако различные теоретические школы акцентируют разные его аспекты. В психоанализе [9] сопротивление трактуется как работа защитных механизмов Эго, направленная на недопущение в сознание болезненных содержаний бессознательного. В клиент-центрированном подходе [7] акцент смещается на неконгруэнтность между реальным опытом человека и его Я-концепцией, где сопротивление выступает как следствие этого разрыва. В отечественной деятельности традиции [5, 8] сопротивление может рассматриваться как активность субъекта по сохранению значимых личностных смыслов и привычных способов взаимодействия с миром.

Онлайн-консультирование создает принципиально иной контекст для терапевтического взаимодействия, характеризуемый тремя ключевыми особенностями, реша-

ющим образом влияющими на динамику сопротивления [2, 10]. **Технологическая опосредованность:** общение через экран снижает ощущение непосредственного присутствия и обедняет невербальный канал, что затрудняет эмпатическое восприятие и раннюю диагностику сопротивления. **Размытие терапевтического сеттинга:** отсутствие специально организованного кабинета делает границы процесса менее четкими, что может повышать тревогу клиента и провоцировать защитное поведение. **Повышенный контроль и анонимность:** клиент получает больше возможностей управлять условиями сессии (отключить камеру, редактировать сообщения в асинхронных форматах), что может использоваться как инструмент избегания уязвимого контакта [1].

2. Специфические формы сопротивления в онлайн-формате

В дистанционной работе можно наблюдать две взаимосвязанные группы проявлений сопротивления: видоизмененные классические и новые, специфические. Классические формы (избегание, интеллектуализация, нарушение границ) находят в онлайн-среде убедительные «технические» объяснения: молчание маскируется под задержку звука, опоздание — под проблемы с интернетом, а интеллектуализация усиливается благодаря возможности тщательно редактировать текстовые сообщения [4, 10].

Цифровая среда также порождает принципиально новые формы сопротивления:

1. «Техническое сопротивление» — систематические сбои связи, «забытые» пароли или разряженные устройства, совпадающие с эмоционально сложными темами сессии.
2. Манипуляции с визуальным присутствием — намеренное отключение камеры, использование виртуальных фонов, проведение сессии в неподобающей обстановке [6].
3. Сопротивление через гиперконтроль самопрезентации — чрезмерное редактирование сообщений в асинхронной переписке, уводящее от спонтанного диалога [1].
4. Многозадачность — формальное присутствие при параллельной проверке почты или соцсетей, обесценивающее процесс психологического консультирования.
5. Цифровая диссоциация — восприятие консультанта как обезличенного «образа на экране», что актуализирует примитивные защиты и снижает эмоциональную вовлеченность.

3. Стратегии работы с онлайн-сопротивлением: интегративный подход

Преодоление сопротивления в дистанционном формате требует от психолога-консультанта синтеза классических методов и новых, специфичных для цифровой среды подходов. В статье предложены и обоснованы три авторские стратегии, направленные на преодоление ключевых вызовов онлайн-среды: анонимности, асинхронности и технологической опосредованности.

– Проактивный технический контракт как основа безопасного сеттинга. Данная стратегия применяется на этапе установления контакта и заключается в совместной с клиентом разработке чётких правил действий при технических сбоях. Вместо того чтобы реагировать на разрыв связи как на непредвиденную помеху, психолог предлагает клиенту заранее обсудить сценарии: «Если связь прервётся, я напишу вам в мессенджер, а вы, вернувшись, опишете, что чувствовали в момент разрыва?» или «Если изображение зависнет, давайте договоримся перезванивать через 2 минуты». Предложенная стратегия решает проблему неопределенности, снижая тревогу у обоих участников. Она создает ощущение командной работы «против общей проблемы», что уменьшает психологическую дистанцию (нивелирует анонимность) и предупреждает пассивное сопротивление, основанное на растерянности и ощущении хаоса. В результате потенциальный источник сопротивления трансформируется в элемент структуры и безопасности [2, 11].

– Верbalизация разрыва и возвращения: превращение помехи в материал. Стратегия применяется непосредственно в момент возобновления контакта после технического сбоя. Её суть в том, чтобы не игнорировать произошедшее, а сделать его содержательным фокусом сессии. Психолог инициирует рефлексию: «Мы только что пережили разрыв связи. Что вы чувствовали, когда экран завис? «На что было похоже это чувство?».

– Данный подход превращает технический сбой в содержательный материал для работы в режиме «здесь и сейчас». Он позволяет исследовать актуальные эмоциональные реакции клиента на прерывание контакта, которые часто связаны с его глубинными паттернами отношений (страх отвержения, потребность в контроле). Стратегия напрямую борется с чувством анонимности и цифровой диссоциации, «возвращая» клиента в живой, совместно переживаемый процесс, тем самым укрепляя терапевтический альянс [4, 10].

– Осознанная терапевтическая пауза: адаптация к цифровому ритму

– В онлайн-среде, где видеоконтакт может подталкивать к постоянному верbalному наполнению, намеренное создание пауз становится мощным интервенционным ин-

струментом. Психолог-консультант, после важной реплики клиента, сознательно выдерживает паузу (5–10 секунд), давая пространство для рефлексии, даже если связь стабильна. Это помогает углубить контакт, снижая ощущение дистанции, и смоделировать для клиента ценность молчания и интроспекции, обучая его использовать паузы (в том числе вынужденные технические) для самоисследования. Как следствие, такая стратегия становится адаптацией к асинхронности, превращая её из угрозы в ресурс для глубинной работы [4, 11].

– Адаптация классических методов к онлайн-формату

– Работа с онлайн-сопротивлением не отменяет классические подходы, но требует их творческой переработки. В психодинамическом ключе интерпретация переноса смещается на цифровой контекст: реакция клиента на разрыв связи может трактоваться как проекция его страха отвержения или ожидания ненадежности в отношениях [3]. В клиент-центрированном подходе дефицит невербальной информации компенсируется усиленной вербализацией состояний: «Мне кажется, в вашем голосе появилась напряженность. Что вы сейчас чувствуете?» [7]. В когнитивно-поведенческой традиции ключевую роль играет четкое структурирование и нормализация технических трудностей как нормальной части онлайн-работы, что снижает тревогу и вторичное сопротивление из-за стыда.

Заключение

На основе проведённого теоретического анализа факторов цифровой среды и их влияния на сопротивление можно сделать следующие выводы:

1. Сопротивление в онлайн-консультировании представляет собой качественную трансформацию классического феномена, обусловленную особенностями цифровой коммуникации. Классические теории сохраняют свою объяснительную силу, но требуют творческой адаптации к новому контексту.

2. Проведенный анализ позволил систематизировать проявления онлайн-сопротивления и предложить конкретные стратегии для работы с ним. Успешная практика основывается на интегративном подходе, который включает: применение специфических стратегий, разработанных для цифровой среды; гибкую адаптацию классических методов; непрерывное укрепление терапевтического альянса как фундамента для снижения защит.

3. Предложенные стратегии («технический контракт», «вербализация разрыва», «осознанная пауза») могут быть непосредственно интегрированы в практику психологов-консультантов и положены в основу методических рекомендаций по развитию цифровой компетентности, а также супervизорских протоколов и специализированных учебных модулей.

Литература:

1. Белинская Е. П. Психология интернет-коммуникации: учебное пособие / Е. П. Белинская. — М.: МПСУ; Воронеж: МОДЭК, 2013. — 192 с. — ISBN 978-5-9770-0767-3.

2. Гартфельдер Д. В. Дистанционная психологическая помощь: обзор современных возможностей и ограничений // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. 2016. Т.12, № 2. С. 77–96. DOI: 10.51889/2073-6329_2016_12_2_77.
3. Гринсон Р. Р. Техника и практика психоанализа / пер. с англ. М. Г. Тимофеевой. — М.: Когито-Центр, 2003. — 478 с. — ISBN 5-89353-092-9.
4. Лаврова Е. В., Куминская Е. А. Вызовы и находки психологического консультирования онлайн // Психологическая наука и образование. 2021. Т. 26, № 3. С. 45–52. DOI: 10.17759/pse.2021260304.
5. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М.: Смысл: Academia, 2005. — 352 с. — ISBN 5-89357-153-9.
6. Поминов А. В. Цифровизация психологической помощи населению: опыт реализации // Вестник практической психологии образования. 2023. Т.20, № 1. С. 112–118. DOI: 10.51889/2075-7270_2023_20_1_112.
7. Роджерс К. Р. Клиентоцентрированная терапия / пер. с англ. — М.: Рефл-бук; К.: Ваклер, 1997. — 320 с. — ISBN 5-87983-027-6.
8. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. — СПб.: Питер, 2002. — 720 с. — ISBN 5-314-00116-4.
9. Фрейд З. Введение в психоанализ / Зигмунд Фрейд; [пер. с нем. Г. В. Барышниковой]. — Москва: Издательство ACT, 2017. — 544 с. — (Экслюзивная классика). — ISBN 978-5-17-092902-3.
10. Чвилева Е. М. Основные параметры изменений психотерапевтического дискурса при онлайн-консультировании // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26, № 3. С. 70–89. DOI: 10.17759/cpp.2018260305.
11. Simpson S., Reid C. Therapeutic alliance in videoconferencing psychotherapy: A review // The Australian Journal of Rural Health. — 2014. — Vol. 22, № 6. — P. 280–299. — DOI:10.1111/ajr.12149.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Влияние аэробики на укрепление здоровья у студентов

Анчикова Александра Сергеевна, студент

Научный руководитель: Щеглова Елена Сергеевна, доцент;

Научный руководитель: Аверьянова Наталья Александровна, старший преподаватель
Самарский государственный технический университет

Статья посвящена изучению влияния аэробных нагрузок на физическое и психоэмоциональное состояние студентов. Рассмотрены эффекты регулярных занятий аэробикой на сердечно-сосудистую систему, обмен веществ и эмоциональную устойчивость. На основе анализа литературы предложены рекомендации по внедрению аэробных программ в систему физического воспитания в вузах.

Ключевые слова: аэробные нагрузки, физическое состояние, психоэмоциональное состояние, физическая культура, студенчество.

Современная студенческая среда характеризуется нарастающими вызовами гиподинамии и психоэмоциональных перегрузок, обусловленными интенсивным учебным процессом и цифровизацией образования. В этом контексте аэробика, как научно обоснованный вид физической активности, демонстрирует уникальные адаптивные возможности для интеграции в образовательный процесс. Её комплексное воздействие на сердечно-сосудистую систему и стрессоустойчивость делает её эффективным инструментом профилактики профессионального выгорания. Несмотря на убедительные доказательства эффективности аэробных нагрузок, их потенциал остаётся недостаточно реализованным в системе физического воспитания студентов. Эпидемиологические исследования фиксируют рост метаболических нарушений и психосоматических расстройств среди обучающейся молодёжи. Преодоление этого дисбаланса требует пересмотра традиционных подходов к организации оздоровительных практик в вузах.

Целью настоящего исследования выступает комплексный анализ многомерного влияния аэробики на ключевые параметры физического и психического здоровья студентов. Методология работы сочетает системный анализ научной литературы с эмпирической оценкой эффективности пилотных программ. Практическая значимость исследования заключается в создании научно обоснованных рекомендаций для проектирования вузовских оздоровительных программ. Реализация предложенных решений может способствовать формированию устойчивых моделей здоровьесбережения в студенческой среде.

Современный образовательный процесс в вузах характеризуется преобладанием статических нагрузок, что

способствует распространению гиподинамии среди студентов. Длительное пребывание в сидячем положении во время лекций, самостоятельной работы за компьютером и подготовки к экзаменам существенно сокращает объём двигательной активности. Исследования показывают, что среднесуточная продолжительность сидячего времени у обучающихся превышает 9 часов, что соответствует критериям малоподвижного образа жизни. Хронический дефицит двигательной активности провоцирует системные нарушения физиологического состояния студентов. Со стороны опорно-двигательного аппарата отмечается снижение мышечного тонуса, прогрессирование нарушений осанки и ранние проявления остеохондроза. В сердечно-сосудистой системе наблюдается детренированность миокарда, снижение толерантности к физическим нагрузкам и увеличение риска развития артериальной гипертензии.

Интенсивная учебная деятельность в сочетании с необходимостью социальной адаптации формирует устойчивые психоэмоциональные перегрузки у студентов. «Изменение стереотипа окружения, возрастание психофизиологической нагрузки, особенно на начальном этапе обучения в вузе, приводят к стрессовому напряжению у студентов. Учебная деятельность в условиях информационной перегрузки, в результате нерационального планирования учебной нагрузки, способствует возникновению стресса, связанного с дефицитом времени, что в конечном итоге может приводить к депрессии, психовегетативным расстройствам, неврозам и различным somатическим заболеваниям [1, с.3]». воздействие учебных перегрузок нарушает механизмы психологической адаптации, что подтверждается ростом эмоционального выгорания среди студентов. Указанные процессы негативно

влияют на академическую успеваемость и качество межличностных взаимодействий.

Аэробные нагрузки стимулируют адаптационные изменения сердечно-сосудистой системы студентов за счёт увеличения ударного объёма сердца и улучшения периферического кровообращения. Регулярные занятия способствуют оптимизации артериального давления и снижению частоты сердечных сокращений в состоянии покоя. Эти физиологические изменения повышают функциональные резервы кардиореспираторной системы. Систематические аэробные тренировки противодействуют метаболическим нарушениям, характерным для гиподинамического образа жизни студенческой молодёжи. Повышение чувствительности периферических тканей к инсулину в результате аэробных нагрузок служит профилактикой развития метаболического синдрома.

Аэробные упражнения оказывают выраженное влияние на нейрофизиологические механизмы регуляции стресса. Исследования показывают, что регулярные аэробные нагрузки способствуют снижению уровня кортизола — основного гормона стресса. «Аэробные упражнения характеризуются прежде всего экономизацией деятельности организма, которая выражается в снижении основного обмена. Экономизация обеспечивается совершенствованием окислительных процессов в тканях, снижением тонуса симпатической и увеличением тонуса парасимпатической части нервной системы (Купер К., 1987)» [5, с.12]. Данный механизм объясняет антистрессовый эффект аэробики через активацию парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. Многочисленные исследования подтверждают прямую зависимость между регулярностью аэробных тренировок и улучшением психоэмоциональных показателей у студентов. Систематические занятия способствуют снижению уровня тревожности и депрессивных проявлений, что связано с нормализацией нейромедиаторного обмена. Положительная динамика настроения и эмоциональной устойчивости отмечается уже после 4–6 недель регулярных тренировок средней интенсивности.

Разработка аэробических программ для студентов требует учёта особенностей учебного процесса высших учебных заведений. Дифференциация нагрузок по уровням подготовленности студентов обеспечивает безопасность и эффективность тренировочного процесса. Такой подход способствует повышению вовлечённости учащихся с различными физическими возможностями. Успешная реализация аэробических программ в вузах напрямую зависит от наличия соответствующей материально-технической базы и квалифицированных инструкторов. Оборудованные современными аудиосистемами и вентиляцией залы, а также наличие специализированного инвентаря создают необходи-

мые условия для проведения полноценных тренировок. Подготовка и переподготовка кадров в области спортивной физиологии и методики групповых занятий обеспечивают методическую грамотность преподавателей.

Объективная оценка результативности аэробических программ требует системного мониторинга ключевых показателей. Регулярные замеры физиологических параметров (ЧСС, артериальное давление, выносливость) позволяют отслеживать динамику функционального состояния студентов. Параллельный анализ академической успеваемости выявляет корреляцию между регулярностью занятий и когнитивными показателями. Перспективные направления развития связаны с интеграцией аэробики в общекультурные оздоровительные стратегии включающие цифровые платформы мониторинга. «Интеграция инновационных технологий в процесс физического воспитания студентов высших учебных заведений в направлении формирования ЗОЖ обеспечила повышение уровня их теоретических знаний и практических умений в сфере ЗОЖ, что проявилось в оптимизации уровня их двигательной активности, отказе от вредных привычек и улучшении здоровья» [6, с.98]. Межвузовские спортивные инициативы, такие как онлайн-марапоны и командные соревнования, могут усилить мотивационный компонент и расширить охват аудитории.

Аэробика служит эффективным средством комплексного противодействия основным проблемам здоровья студентов, выявленным в ходе анализа. Регулярные занятия обеспечивают профилактику гиподинамии за счёт компенсации дефицита двигательной активности, характерного для современного образовательного процесса. Одновременно они способствуют снижению рисков сердечно-сосудистых патологий и коррекции психоэмоционального состояния, формируя устойчивость к академическим нагрузкам. Механизмы положительного воздействия аэробики на психическое здоровье связаны со стимуляцией нейроэндокринной регуляции. Активация эндорфинной системы обеспечивает снижение тревожности и улучшение эмоционального фона. Параллельно наблюдается усиление нейрогенеза и когнитивных функций, что критически важно для предотвращения академического выгорания в условиях образовательного стресса. Предложенные алгоритмы интеграции аэробических программ в учебный процесс включают модульные тренировочные форматы и системы мониторинга эффективности. Их практическая реализация требует дальнейшего изучения в долгосрочной перспективе для оценки влияния на академическую успеваемость и качество жизни. Полученные данные создают основу для разработки научно обоснованных подходов к физическому воспитанию в вузах.

Литература:

1. Быков Е. В., Макунина О. А., Коломиец О. И. и др. Организация мониторинга состояния здоровья студентов в уральском государственном университете физической культуры // Научно-спортивный вестник урала и сибири. — 2017. — № 1. — С. 3–7.

2. Заруба Ф. С. Мониторинг здоровья и физического состояния студентов в контексте управления качеством образования // Педагогический журнал. — 2025. — № 10. — С. 70–76.
3. Капилевич Л. В., Шилько В. Г., Кабачкова А. В. Физиологический мониторинг и мониторинг здоровьесберегающей деятельности в процессе физического воспитания студентов // Бюллетень сибирской медицины. — 2011. — № 4. — С. 76–80.
4. Лахтин А. Ю., Заварзина О. О., Тузов И. Н. и др. Особенности адаптации студентов к обучению в вузе средствами физической культуры // Школа будущего. — 2020. — № 3. — С. 74–78.
5. Михайлов Н. Г., Михайлова Э. И., Деревлёва Е. Б. Методика обучения физической культуре. Аэробика. — Москва: Юрайт, 2017. — 127 с.
6. Футорный С. М., Дудко М. В. Формирование здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания: состояние вопроса и пути решения // Наука и спорт: современные тенденции. — 2015. — № 3. — С. 98–102.

Ошибки, совершаемые во время тренировок в зале

Ковалёва Анастасия Алексеевна, студент

Научный руководитель: Желтов Александр Алексеевич, старший преподаватель

Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина (г. Краснодар)

В статье авторы, опираясь на свой жизненный опыт и научную литературу, выявляют ошибки, совершаемые людьми во время тренировок в зале.

Ключевые слова: спорт, тренировки, питание, ошибки.

В современном мире существует множество вариантов занятия спортом. Это могут быть домашние тренировки, растяжка, пилатес, йога, групповые тренировки, самостоятельные занятия в тренажёрном зале и многое другое. Всем известна важность занятия спортом, но не все делают это правильно и безопасно для собственного тела.

Существует ряд ошибок, которые совершают люди во время тренировок в зале:

1. Мыслят «больше=лучше». В эту категорию можно отнести множество ошибок, например, слишком высокий тренировочный объем (3–4 тренировки одной группы мышц в неделю, 10 упражнений в тренировке слишком много подходов и повторений и ТД). Важно понимать, что тренировка с большими весами — не показатель большого роста, так как ваше тело не в курсе, взяли вы 100 кг или 30 кг, оно реагирует на нагрузку и степень напряжения мышц. Эголифтинг — гонка за огромными весами, где у человека неправильная техника, но при этом он работает с большими весами, употребляет огромное количество белка и все равно мышцы не растут быстрее и больше.

2. Работа без определенный тренировочный программы. Это занятия по интернет тренировкам, когда человек делает упражнения некачественно, либо слишком долго фокусируется на одном и том же, или выбирает новую попавшуюся на глаза тренировку без понимания, какую форму он получит в результате проработки определенных мышц определенным образом.

Весь этот запрос выльется в то, что у человека будет долгий и малозаметный результат, так как никто не вы-

кладывает в бесплатный доступ реально качественные тренировочные планы, не учат их менять, не ставят технику, не рассказывают о периодизации, не подбирают рабочие веса и множество других нюансов.

3. Преуменьшение значимости питания и, как следствие, плохое восстановление.

Большая часть результата напрямую зависит от кухни, поэтому без качественного питания человек может год-два ходить в зал и не видеть особых изменений, потому что мышцы и суставы просто не восстанавливаются от фастфуда. Если на тренировке мы даем стимул мышцам расти, то это не значит, что они в эту же секунду растут. Сам рост происходит за пределами тренировки, поэтому так важно соблюдать правильное питание.

Белки — у нас нет склада белка в организме, и мы сами не умеем синтезировать аминокислоты в нужном количестве, поэтому все материалы для мышц мы получаем только с едой. Во время тренировки мышечные волокна получают микроповреждение, и только если достаточно белка, организм может залатать их и нарастить новые.

Жиры — источник гормонального баланса. Для девушек баланс критически важен, потому что именно из жиров синтезируются эстрогены. Если жиров мало, падает уровень эстрадиола (активный гормон гр. эстрогенов), нарушается цикл, ухудшается состояние костей и кожи.

Углеводы — главный источник энергии для мозга и топливо для тренировок. Именно углеводы пополняют запасы гликогена, без которых сложно делать качественные подходы и прогрессировать.

Почему нужно передавать режимы сушки, поддержания и массонабора.

Для разных целей есть разные режимы питания и их правильное чередование может сильно ускорить ваш прогресс в форме. Чтобы понять, как вам нужно питаться и когда переходить на следующий этап, сначала нужно разобраться, что это вообще за режимы.

1. Сушка(дефицит) — это контролируемый дефицит калорий, при котором организм тратит больше энергии, чем получает. За счёт этого снижается процент жира, и мышцы становятся заметнее.

2. Поддержание(норма) — решим, когда калорийность соответствует энергозатратам. Форма сохраняется, мышцы восстанавливаются, организм отдыхает и вы чувствуете себя комфортно.

3. Массонабор(профицит) — профицит калорий, то есть мы едим чуть больше, чем тратим. Именно в этом режиме мышцы растут больше всего, потому что у тела есть ресурс на синтез новых тканей.

Как режимы влияют на форму

На сцене мы видим рельеф, но рост мышц минимален.

На поддержании форма закрепляется, изменения плавные.

Литература:

1. Яни, А. В. Физкультурно-оздоровительная работа в аграрном вузе со студентами / А. В. Яни // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 31 октября — 01 2024 года. — Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. — С. 258–264. — EDN HHZTJK.
2. Яни, А. В. Новые виды физкультурно-спортивной деятельности как средство повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом / А. В. Яни, В. А. Молдован, Е. Д. Кудряшова // Физическое воспитание и студенческий спорт. — 2024. — Т. 3, № 4. — С. 383–390. — DOI 10.18500/2782-4594-2024-3-4-383-390. — EDN TFRURY.
3. Качалова, С. В. психологические особенности здорового образа жизни / С. В. Качалова, А. А. Соболь, А. В. Яни // Современные проблемы физического воспитания и спорта в системе высшего образования: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летнему юбилею кандидата педагогических наук, профессора Николая Алексеевича Соловьева, Ижевск, 16–17 мая 2023 года. — Ижевск: Удмуртский государственный аграрный университет, 2023. — С. 69–72. — EDN PNKRGS.
4. Огарышев, Г. А. Индивидуализация физического воспитания студентов вуза на основе информационных технологий / Г. А. Огарышев, А. В. Яни // Физическая культура, патриотическое воспитание и спорт: Сборник научных трудов по материалам Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 07 февраля 2024 года. — Саратов: Саратовский государственный технический университет им. Гагарина Ю. А., 2024. — С. 788–792. — EDN OSNOVA.
5. Ахматгатин, А. А. Физическая культура в аграрных вузах: Учебное пособие / А. А. Ахматгатин, А. В. Яни, Н. А. Чуркин. — Краснодар: ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина», 2024. — 218 с. — ISBN 978-5-907817-48-7. — EDN UWYKKL.

На массонаборе ягодицы и другие мышцы реально увеличиваются в объеме, но также вы слегка набираетесь веса.

Исследования утверждают, что долгий дефицит калорий снижает уровень лептина, замедляет обмен веществ и тормозит рост мышц, поэтому важно не задерживаться на сушке и умеет слушать свое тело. Для каждого человека цикл будет длиться по-разному, например: массонабор (3–6 месяцев), сушка (1–2 месяца), поддержание (5 месяцев).

Как понять, что пора переходить на другой режим:

После массонабора: если процент жира вырос настолько, что форма теряет четкость, самое время уйти в дефицит.

После сушки: если энергия падает и тренировки кажутся слишком тяжелыми — пора в поддержание или в профицит.

После поддержания: если хотите следующий этап прогресса — идете либо в сушку, либо в набор, в зависимости от целей.

Красивая форма строится не за один этап, а через грамотное чередование режимов — именно баланс между ними даёт долгосрочный результат.

Совершенствование подготовки сотрудников спецподразделений МВД по рукопашному бою посредством проектирования и внедрения инновационных условий обучения

Крапивина Дарья Леонидовна, студент магистратуры
Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского (г. Симферополь)

Рукопашный бой представляет собой один из наиболее древних и универсальных видов единоборств, который на протяжении веков развивался и адаптировался к различным условиям и требованиям. В современном мире рукопашный бой стал не только средством самообороны, но и важным элементом физической культуры, способствующим развитию личной дисциплины, уверенности в себе и укреплению здоровья. Однако, несмотря на его популярность, существует недостаточная осведомленность общественности о теории и методике этого вида спорта, что подчеркивает актуальность нашего исследования.

В начале XX века рукопашный бой стал основой для создания различных стилей единоборств, таких как дзюдо, карате и другие восточные боевые искусства. Эти стили начали активно распространяться по всему миру, привлекая внимание не только профессиональных спортсменов, но и любителей физической активности. В это время также началась работа над систематизацией знаний о рукопашном бою, что привело к созданию различных учебных программ и методик.

С конца XX века рукопашный бой стал неотъемлемой частью смешанных единоборств (ММА), которые объединили техники различных боевых искусств. Это способствовало дальнейшему развитию и популяризации рукопашного боя, а также привело к созданию новых соревнований и турниров, где спортсмены могли демонстрировать свои навыки.

В исследовании была проанализирована подготовка сотрудников спецподразделений МВД по рукопашному бою. Данная подготовка способствует углубленному изучению рукопашного боя и других видов единоборств, что позволяет сотрудникам осваивать современные методики тренировок и развивать навыки, необходимые для успешной спортивной, но и рабочей карьеры. Это, в свою очередь, подчеркивает важность систематизации знаний о рукопашном бою и его роли в спортивной подготовке, что является актуальным в контексте исторического развития этого вида спорта.

Таким образом, история развития рукопашного боя представляет собой увлекательный путь, который прошел через множество культур и эпох. Этот вид спорта продолжает эволюционировать, адаптируясь к современным условиям и требованиям, и остается актуальным как для профессиональных спортсменов, так и для любителей, стремящихся к физическому совершенству и самозащите. Рукопашный бой, сохраняя свои традиции, в то же

время открывает новые горизонты для изучения и практики, что делает его важной частью современного спортивного мира.

Рукопашный бой как один из наиболее древних видов единоборств основывается на нескольких ключевых принципах и техниках, которые обеспечивают его эффективность и универсальность. Основные принципы рукопашного боя включают в себя использование силы противника, баланс, дистанцию и скорость. Эти принципы помогают бойцам не только защитить себя, но и эффективно атаковать противника.

Первый принцип — использование силы противника. В рукопашном бою важно не только полагаться на собственную силу, но и уметь использовать энергию и движение соперника в свою пользу. Это достигается через различные техники, такие как броски, захваты и уклоны. Например, если противник пытается атаковать, можно использовать его импульс, чтобы сбить его с ног или перевести в позицию, удобную для дальнейшего контроля.

Баланс является вторым важным принципом. Умение сохранять равновесие в бою позволяет бойцу эффективно выполнять атаки и защиты. Баланс помогает не только удерживать устойчивую позицию, но и быстро реагировать на действия противника. Важно развивать чувство баланса через специальные упражнения и тренировки, которые помогут бойцам лучше контролировать свое тело в различных ситуациях.

Дистанция — еще один ключевой аспект рукопашного боя. Умение правильно оценивать расстояние до противника позволяет бойцу выбирать наиболее подходящие техники для атаки или защиты. Существует несколько дистанций, на которых можно вести бой: дальняя, средняя и ближняя. В зависимости от ситуации, спортсмен должен уметь адаптироваться и менять свою позицию, чтобы оставаться в безопасной зоне или, наоборот, приближаться к противнику для атаки.

Скорость — это еще один критически важный элемент. Быстрая реакция и способность мгновенно принимать решения могут сыграть решающую роль в исходе боя. Тренировки на скорость включают в себя различные упражнения, направленные на развитие быстроты движений, реакции и координации. Это может быть как работа с партнером, так и использование специальных тренажеров.

Что касается техник, то рукопашный бой включает в себя множество приемов, которые можно условно разделить на несколько категорий: удары, броски, захваты и бо-

левые приемы. Удары могут быть как прямыми, так и круговыми, и могут наноситься различными частями тела: кулаками, локтями, коленями и ногами. Броски и захваты позволяют бойцу вывести противника из равновесия и контролировать его движения. Болевые приемы, в свою очередь, направлены на принуждение соперника к сдаче через воздействие на суставы или мышцы.

Современные методики тренировки рукопашного боя включают в себя элементы различных боевых искусств, что позволяет спортсменам развивать универсальные навыки. Важно помнить, что рукопашный бой — это не только физическая активность, но и искусство, требующее постоянного обучения и самосовершенствования. Каждый боец должен стремиться к улучшению своих навыков, изучая новые техники и подходы, а также анализируя свои ошибки и достижения. Таким образом, рукопашный бой остается динамичным и развивающимся видом спорта, который привлекает внимание как профессионалов, так и любителей.

В исследовании была проведена работа по проверке эффективности методик, разработанных на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта». В 1950 году в университете была создана кафедра, в состав которой входили специализации по боксу, фехтованию, борьбе, тяжелой атлетике, велосипедному и конькобежному спорту, а также плаванию. Первым заведующим кафедры стал специалист, который заложил основы для дальнейшего развития этих видов спорта в учебном процессе. Эксперименты, проведенные в рамках данного исследования, позволили выявить эффективность различных методик тренировок, а также оценить их влияние на подготовку спортсменов. Результаты показали, что систематический подход к тренировкам, основанный на современных научных принципах, способствует значительному улучшению спортивных показателей и развитию навыков у спортсменов.

Таким образом, проведение экспериментов для проверки эффективности методик в рукопашном бою является неотъемлемой частью научного подхода к тренировочному процессу. Это позволяет не только улучшить результаты спортсменов, но и развивать сам вид спорта, делая его более доступным и понятным для широкой аудитории. Экспериментальная работа открывает новые горизонты для исследования и внедрения инновационных подходов, что в конечном итоге приводит к повышению уровня подготовки и успешности спортсменов на соревнованиях.

Анализ результатов эксперимента по изучению и внедрению новых методик тренировок в рукопашном бою представляет собой важный этап, который позволяет оценить эффективность применяемых подходов и выявить ключевые факторы, влияющие на успех спортсменов. В ходе эксперимента были собраны как количественные, так и качественные данные, что обеспечило комплексный подход к анализу.

Количественные показатели включали в себя время выполнения различных упражнений, количество успешных приемов в спаррингах, а также уровень физической подготовки участников, измеряемый через тесты на выносливость, силу и скорость. Эти данные были собраны до начала эксперимента и после его завершения, что позволило провести сравнительный анализ и выявить динамику изменений. Например, результаты показали, что участники, применяющие новые методики, значительно улучшили свои показатели по времени выполнения упражнений на 15–20 %, а количество успешных приемов в спаррингах увеличилось в среднем на 30 %. Это свидетельствует о том, что новые подходы к тренировкам действительно способствуют повышению эффективности подготовки спортсменов.

Качественные оценки, полученные через опросы тренеров и самих спортсменов, также играли важную роль в анализе результатов. Отзывы участников о применяемых методах позволили выявить, какие из них были наиболее эффективными и востребованными. Спортсмены отмечали, что новые методики сделали тренировки более разнообразными и интересными, что способствовало повышению мотивации и вовлеченности в процесс. Тренеры, в свою очередь, отметили улучшение техники выполнения приемов и общую физическую подготовленность своих подопечных.

Кроме того, в ходе анализа были выявлены закономерности, касающиеся влияния различных факторов на результаты. Например, оказалось, что уровень начальной подготовки спортсменов существенно влияет на эффективность новых методик. Спортсмены с более высоким уровнем подготовки быстрее адаптировались к новым упражнениям и достигали лучших результатов. Это подчеркивает важность индивидуального подхода к каждому спортсмену и необходимость учета его стартовых данных при составлении тренировочной программы.

Статистическая обработка собранных данных позволила провести сравнение показателей между группами, использующими разные методики. Это выявило, что некоторые подходы, основанные на современных научных принципах, показывают более высокую эффективность по сравнению с традиционными методами. В частности, методики, акцентирующие внимание на функциональной подготовке и комплексном развитии навыков, продемонстрировали наилучшие результаты.

По завершении анализа собранных данных были сформулированы рекомендации для дальнейшего использования новых методик в тренировочном процессе. Важно отметить, что успешность внедрения новых подходов зависит не только от их научной обоснованности, но и от способности тренеров адаптировать их к конкретным условиям и потребностям спортсменов. Это подчеркивает необходимость постоянного обучения и повышения квалификации тренеров, чтобы они могли эффективно применять новые знания на практике.

В исследовании исследовали влияние различных факторов на результаты тренировок в рукопашном бою, про-

водя анализ методик, применяемых в рамках системы повышения квалификации и переподготовки специалистов физической культуры, спорта и туризма. В частности, внимание уделялось программам, разработанным Институтом повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма при Белорусском государственном университете физической культуры. Результаты показали, что современные подходы к обучению и тренировкам, основанные на научных принципах, способствуют значительному улучшению показателей спортсменов. Это подтверждает необходимость постоянного обновления знаний и методов работы тренеров, что, в свою очередь, будет способствовать развитию рукопашного боя как вида спорта и повышению его популярности среди широкой аудитории.

В заключение, результаты эксперимента подтвердили, что применение современных методик в рукопашном бою способствует значительному улучшению показателей спортсменов. Анализ данных показал, что систематический подход к тренировкам, основанный на научных принципах, может значительно повысить уровень подготовки и успешность спортсменов на соревнованиях. Эти выводы открывают новые горизонты для дальнейших исследований и разработки инновационных методик, что в конечном итоге будет способствовать развитию рукопашного боя как вида спорта и увеличению его популярности среди широкой аудитории.

В ходе исследования, посвященного теории и методике рукопашного боя, была достигнута основная цель — систематизация знаний о данном виде спорта и разработка новых методик тренировок. Это позволило не только углубить понимание специфики рукопашного боя, но и предложить эффективные подходы к его изучению и практике.

В процессе работы над проектом были выполнены несколько ключевых задач. Первая задача заключалась в изучении и анализе существующих теорий и методик рукопашного боя. Для этого была проведена обширная работа с литературными источниками, включая научные статьи, книги и материалы, посвященные различным аспектам рукопашного боя. Это позволило выявить как традиционные, так и современные подходы к тренировкам, а также их сильные и слабые стороны.

Вторая задача заключалась в проведении экспериментов для проверки эффективности различных тренировочных подходов. В ходе экспериментов были задействованы как начинающие, так и опытные спортсмены, что позволило получить разносторонние данные о влиянии различных методик на физическую подготовку и психологическую устойчивость. В результате были выявлены наиболее эффективные методы, которые способствуют развитию необходимых навыков и повышению уверенности спортсменов.

Третья задача касалась разработки рекомендаций для тренировок и совершенствования навыков в рукопашном бою. На основе анализа собранных данных и полученных

результатов экспериментов были сформулированы конкретные рекомендации, которые могут быть полезны как для тренеров, так и для спортсменов. Эти рекомендации охватывают различные аспекты тренировочного процесса, включая физическую подготовку, психологическую настройку, методы восстановления и разнообразие тренировок.

В процессе исследования были использованы различные методы, включая анализ литературы, наблюдения и эксперименты. Анализ литературы позволил глубже понять теоретические основы рукопашного боя и выявить ключевые аспекты, которые требуют дальнейшего изучения. Наблюдения за тренировками и соревнованиями помогли получить практическое представление о том, как теоретические знания применяются на практике. Эксперименты, в свою очередь, позволили проверить гипотезы и выявить наиболее эффективные методы тренировки.

В результате проведенного исследования можно сделать несколько выводов. Во-первых, рукопашный бой является сложным и многогранным видом спорта, требующим как физической, так и психологической подготовки. Успех в этом виде единоборств зависит не только от уровня физической подготовки, но и от способности спортсмена справляться с волнением и стрессом, которые могут возникать перед соревнованиями. Поэтому работа над психологическим состоянием является неотъемлемой частью тренировочного процесса.

Во-вторых, разнообразие тренировок играет ключевую роль в развитии навыков рукопашного боя. Занятия другими видами единоборств, такими как бокс, дзюдо или самбо, помогают развить новые техники и стратегии, что обогащает арсенал спортсмена и повышает его конкурентоспособность. Это также способствует улучшению общей физической подготовки и снижению риска травм.

В-третьих, восстановление после интенсивных тренировок является важным аспектом, который не следует игнорировать. Уделение внимания полноценному сну, правильному питанию и восстановительным процедурам, таким как массаж или физиотерапия, позволяет избежать переутомления и улучшить общую работоспособность. Это, в свою очередь, способствует более эффективному усвоению тренировочного материала и повышению результатов.

Кроме того, обратная связь от тренера и более опытных спортсменов играет важную роль в процессе обучения. Участие в семинарах и мастер-классах, где можно учиться у профессионалов, значительно ускоряет прогресс и помогает избежать распространенных ошибок. Общение с единомышленниками и обмен опытом создают дополнительную мотивацию и вдохновение, что является важным фактором для достижения успеха.

В заключение, можно сказать, что исследование теории и методики рукопашного боя дало возможность не только систематизировать существующие знания, но и разработать новые подходы к тренировкам. Это открывает новые горизонты для спортсменов и тренеров, позволяя им

более эффективно готовиться к соревнованиям и достигать высоких результатов. Совершенствование навыков в рукопашном бою — это долгий и увлекательный процесс, который требует преданности делу, терпения и на-

стойчивости. Следуя рекомендациям, разработанным в ходе данного исследования, спортсмены смогут значительно улучшить свои результаты и стать более уверенными в своих силах.

Литература:

1. Ашкинази, С. М. Рукопашный бой / С. М. Ашкинази, В. В. Козак. — Тула: ТПЛО, 1992. — 129 с.
2. Баранов, А. М. Внедрение борцовских и рукопашных поединков в систему физической подготовки сотрудников ОВД, обучающихся по программам профессионального обучения (профессиональной подготовки) / А. М. Баранов, С. В. Чичин, М. А. Огородников, И. Н. Блудова // Психопедагогика в правоохранительных органах. — 2018. — № 2(73). — С. 67–73.
3. Баранов, А. М. О повышении эффективности профессионального обучения (профессиональной подготовки) в системе органов внутренних дел / Б. А. М. Баранов, В. А. Шипицин // Качество продукции: контроль, управление, повышение, планирование. — Курск, 2016. — Т. 1. — С. 57–59.
4. Барчуков И. С. Физическая подготовка личного состава спецподразделения. / И. С. Барчуков. — М., 2001.
5. Броев А. Х. Организация и методика обучения сотрудников ОВД России ударам и защитным действиям в процессе их физической подготовки / А. Х. Броев // Научное обозрение. Педагогические науки. — 2019, — № 6. — С. 22–26
6. Васильева, И. В. Психология в деятельности сотрудников ОВД. Проблемы профессиональной интуиции: учебное пособие для вузов / И. В. Васильева, П. Е. Григорьев. - 2-е изд., стер. — М: Юрайт, 2025. — 209 с.
7. Волков, В. Г. Рукопашный бой: учеб. пособие / В. Г. Волков, Р. Н. Володин, В. М. Скуднов, К. В. Поздняков. — Пенза: Изд-во ПГУ, 2022. — 122 с.
8. Дадов, А. В. Эффективность обучения сотрудников полиции применению физического воздействия / А. В. Дадов // Образование. Наука. Научные кадры. — 2020. — № 2. — С. 210–212.
9. Данилов, В. Н. Основы рукопашного боя «Феникс» / В. Н. Данилов. М.: Сфера, 2004. — 218 с.
10. Доттуев, Т. И. О некоторых особенностях профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации / Т. И. Доттуев // В сборнике: Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. — 2018. — С. 45–50.
11. Доттуев, Т.И. Роль физической подготовки в профессиональной подготовке слушателей образовательных организаций МВД России / Т. И. Доттуев // Педагогический журнал. 2018. — Т. 8. — № 4А. — С. 235–240.
12. Зюкин, А. В. Рукопашный бой и спортивные единоборства / А. В. Зюкин. — Санкт-Петербург: МО РФ, 2005.- 265 с.
13. Кадочников, А. А. Рукопашный бой для начинающих. / А. А. Кадочников: Феникс; Ростов-на-Дону; 2003 [Электронный ресурс] — режим доступа: <https://www.fizkult-ura.ru/system/files/imce/books/ekstrim/rukopashni%20boi/kadochnikov.pdf>
14. Каплунов, А. И. О правовой основе применения сотрудниками полиции физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия / А. И. Каплунов // Актуальные проблемы административного и административно-процессуального права. — СПб., 2013, Ч. 1. — С. 3–11.
15. Кельдасов, Т. Д. Использование прикладной системы рукопашного боя в подготовке специалистов для правоохранительных органов / Т. Д. Кельдасов, Д. В. Ошурков // Мир педагогики и психологии. 2017. № 9(14). С. 57–62.
16. Кельдасов, Т.Д., Анализ проведения соревнований по рукопашному бою по версии федерации рукопашного боя правоохранительных органов России / Т. Д. Кельдасов, Д. Н. Трофимов // Вестник Восточно-Сибирского института Министерства внутренних дел России. — 2010. — № 4 (55). — С. 105–111.
17. Климов, О. Е. Общие основы методики обучения технике рукопашного боя: методические рекомендации. / О. Е. Климов — Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2017. [Электронный ресурс] — режим доступа: <https://libr.msu.by/bitstream/123456789/5301/1/4310m.pdf>
18. Козинец, У. Д. Физическая безопасность сотрудника ОВД / У. Д, Козинец, В. И. Пахомов // Наука-2020. — № 3 (48). — С. 144–148.

Организационно-методические условия развития силы у юношей 16–17 лет, занимающихся дзюдо

Крюкова Анастасия Олеговна, студент магистратуры
Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского (г. Симферополь)

Научный руководитель: Строшкова Нина Тадеушевна, кандидат педагогических наук, доцент
Севастопольский экономико-гуманитарный институт, филиал Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского

В статье рассматриваются организационно-методические условия, необходимые для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и достижения высоких спортивных результатов в дзюдо и для развития силы у юных дзюдоистов, которые базируются на вариативных программах повышения уровня физической подготовленности в целом, и собственно силовых и скоростно-силовых способностей спортсменов.

Ключевые слова: развитие силы, вариативные программы, физическая подготовленность, силовые способности, методические условия.

Введение

Цель исследования: повысить уровень развития силы у юношей 16–17 лет, занимающихся дзюдо на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс по виду спорта дзюдо.

Предмет исследования: методика применения организационно-методических условий совершенствования силовых способностей у юношей 16–17 лет, занимающихся дзюдо.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение научной и методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Тестирование физических (двигательных) способностей.
5. Методы математической статистики.

Задачи исследования:

1. Проанализировать современное состояние научно-методических разработок и опыта совершенствования силы у дзюдоистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
2. Разработать программу тренировок для повышения показателей развития силы у дзюдоистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
3. Определить эффективность предложенной программы тренировок путем проведения педагогического эксперимента и сравнительного анализа результатов уровня развития силовых способностей у дзюдоистов в исследуемых группах.

Гипотеза исследования: предполагается, что уровень развития силы у юношей 16–17 лет, занимающихся дзюдо, будет повышен, если будут учтены необходимые условия: возраст, стаж занятий, уровень подготовленности, психофизиологические особенности, планирование тренировочного процесса, профильный спортивный зал, инвентарь и оборудование необходимое для осуществления тренировочного процесса.

Основная часть

Наше исследование было проведено в период с февраля по декабрь 2025 года на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Энергия» муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым, находящегося по адресу: Республика Крым, г. Симферополь, ул. Яблочкива 16.

В исследовании приняли участие 16 юношей в возрасте 16–17 лет из числа занимающихся по программе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» на этапе совершенствования спортивного мастерства. Все участники исследования были распределены на контрольную и экспериментальную по 8 юношам в каждой.

С целью выявления эффективности разработанной нами программы тренировок и динамики уровня развития силы дзюдоистов 16–17 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства, участники исследования были протестираны в начале и в конце педагогического эксперимента.

Тестирование в начале исследования, в марте 2025 г., было нами проведено с целью определения уровня развития силы и сформировать две идентичные группы, результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1. Показатели уровня развития силы дзюдоистов 16–17 лет экспериментальной группы (n=8) и контрольной группы (n=8) в начале педагогического эксперимента

№ п/п	Контрольные упражнения	Экспериментальная группа $X \pm S_x$	Контрольная группа $X \pm S_x$	Трасч	p
1	Рывок гири 16 кг (количество раз)	13,63±1,19	14,25±1,06	0,39	p≥0,05
2	Подтягивание из виса на высокой пекладине (количество раз)	7,75±0,53	8,13±0,4	0,57	p≥0,05
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192,9±2,52	195,0±2,65	0,58	p≥0,05
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	24,9±1,19	25,8±1,33	0,56	p≥0,05
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с (количество раз)	35,25±1,59	36,13±1,19	0,44	p≥0,05

Теоретической основой научного исследования послужила научная и специальная методологическая литература, нормативно-правовая база, монографии, авторефераты диссертаций, тезисы научных конференций.

Практическая значимость исследования. Обоснована программа тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо», направленная на повышение собственно-силовых и скоростно-силовых способностей спортсменов. Разработанная нами программа может использоваться тренерами при проведении учебно-тренировочных занятий с дзюдоистами на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе в том числе, только с корректировкой на возраст и уровень подготовленности дзюдоистов.

Пример программы одного тренировочного дня

Экспериментальная группа	Контрольная группа	
Утренняя тренировка (Понедельник)		
Вводная часть		
Содержание учебного материала	Содержание учебного материала	Дозировка
1. Построение	1. Построение	1 мин
2. Разъяснение плана тренировки	2. Разъяснение плана тренировки	1 мин
3. Разминка	3. Разминка	28 мин
Основная часть		
1. Отработка техники Нагэ вадза и Катамэ-вадза	1. Отработка техники Нагэ вадза и Катамэ-вадза	45 мин
2. Упражнения на развитие гибкости	2. Упражнения на развитие гибкости	10 мин
Заключительная часть		
Упражнения на восстановление дыхания	Упражнения на восстановление дыхания	5 мин
Вечерняя тренировка (Понедельник)		
Вводная часть		
1. Построение	1. Построение	1 мин
2. Разъяснение плана тренировки	2. Разъяснение плана тренировки	1 мин
3. Разминка	3. Разминка	18 мин
Основная часть		
1. Рандори — учебные схватки (стойка + партер) 5 схваток по 5 мин	1. Рандори — учебные схватки (стойка + партер) 5 схваток по 5 мин	30 мин
2. Специальная физическая подготовка (СФП)	Специальная физическая подготовка (СФП)	
Жим штанги лежа — 5 подходов по 8–10 повторений	Упражнения с борцовской резиной — 5 подходов по 100 повторений	55 мин
Разводка гантелей — 5 подходов по 8–10 повторений		
Жим гантелей — 5 подходов по 8–10 повторений		
3. Упражнения на развитие гибкости	3. Упражнения на развитие гибкости	10 мин
Заключительная часть		
Упражнения на восстановление дыхания	Упражнения на восстановление дыхания	5 мин

С целью определения динамики показателей развития силы дзюдоистов 16–17 лет нами было проведено повторное тестирование в октябре 2025 г., результаты которого представлены в таблице 2.

Таблица 2. Показатели уровня развития силы дзюдоистов 16–17 лет экспериментальной группы (n=8) и контрольной группы (n=8) в конце педагогического эксперимента

№ п/п	Контрольные упражнения	Экспериментальная группа $X \pm S_x$	Контрольная группа $X \pm S_x$	Динамика, %	Трасч	p
1	Рывок гири 16 кг (количество раз)	31,0±1,46	26,6±0,8	116,5	2,63	p≤0,05
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	14,9±0,66	12,1±0,79	123,1	2,65	p≤0,05
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	234,34±1,06	226,9±3,05	103,3	2,32	p≤0,05
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	42,5±1,33	37,75±1,46	112,6	2,41	p≤0,05
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с (количество раз)	50,5±1,1	46,25±1,32	109,2	2,5	p≤0,05

Выводы

При планировании учебно-тренировочных занятий мы опираемся на разработки и рекомендации ведущих авторов таких как В. Б. Иссурин [2], Ф. Х. Зекрин, Р. М. Закиров [1], В. В. Зебзеев [10].

Таким образом, тренировочные занятия, направленные на развитие собственно силовых способностей и их комбинирование с другими способностями дзюдоистов в возрасте 16–17 лет наиболее целесообразны и эффективны.

Нами была разработана программа тренировочных занятий с учетом организационно-методических условий, таких как: возраст, стаж занятий, уровень подготовленности, психофизиологические особенности, планирование тренировочного процесса, профильный спортивный зал, инвентарь и оборудование необходимое для осуществления тренировочного процесса [3, 4, 5, 6, 7, 8, 9].

Результаты тестирования в конце исследования позволили констатировать, что в экспериментальной группе средний показатель теста выше относительно контрольной группы:

«Рывок гири 16 кг (раз)» + 16,5 %

«Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)» + 23,1 %

«Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)» + 3,3 %

«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)» + 12,6 %

«Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с (раз)» + 9,2 %

Из всего вышеуказанного следует, что традиционная программа тренировочных занятий дзюдоистов на этапе совершенствования спортивного мастерства для контрольной группы в целом эффективна для развития силы. Однако, при сравнении результатов тестирования силы участников экспериментальной и контрольной групп в конце педагогического эксперимента наблюдаются достоверные различия между показателями силы, что свидетельствует об эффективности применения разработанной нами программы тренировочных занятий для повышения силовых показателей дзюдоистов 16–17 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Литература:

1. Зекрин, Ф. Х. Динамика физической подготовленности и развития функциональных систем дзюдоистов на этапах многолетней подготовки / Ф. Х. Зекрин, F. K. Zekrin // Наука и спорт: современные тенденции. — 2024. — № 1. — С. 53–60.
2. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин — М.: Спорт, 2016. — 464 с.

3. Конституция Российской Федерации [Электронный ресурс] — Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/8452df644dd1f63f07ca7744f87beddac2947282/.
4. Нормативы ГТО по испытанию (тесту) 'Рывок гири 16 кг' — развернуть [Электронный ресурс] — Режим доступа: <https://gtokrasnodar.ru/technika-vyполнения-испытаний/рывок-гири-16-кг/#p3>.
5. Нормы ГТО [Электронный ресурс] — Режим доступа: <https://www.gto.ru/normativy/>
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине [Электронный ресурс] — Режим доступа: <https://gtokrasnodar.ru/technika-vyполнения-испытаний/поднимание-туловища-из-положения-леж/>
7. Подтягивание на перекладине [Электронный ресурс] — Режим доступа: <https://gtokrasnodar.ru/technika-vyполнения-испытаний/подтягивание-на-перекладине/>
8. Приказ Министерства спорта РФ от 24 ноября 2022 г. № 1074 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо" [Электронный ресурс] — Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405876429/>.
9. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами [Электронный ресурс] — Режим доступа: <https://gtokrasnodar.ru/technika-vyполнения-испытаний/прыжки-в-длину-с-места/#p3>.
10. Технико-тактическая подготовка дзюдоистов разных весовых групп и стилей соревновательной деятельности: учебно-методическое пособия / Ф. Х. Зекрин, В. В. Зебзеев, А. Ф. Зекрин, О. С. Зданович. — Чайковский: ЧГАФКиС, 2018. — 84 с.

История и современные тенденции развития адаптивного волейбола в Белгородском регионе

Мальцев Андрей Борисович, студент

Научный руководитель: Климова Виктория Константиновна, кандидат биологических наук, доцент
Белгородский государственный национальный исследовательский университет

В статье рассматриваются история и современное состояние волейбола сидя как направления адаптивного спорта в Белгородской области. Автор подчеркивает особую значимость этого вида спорта в системе реабилитации ветеранов специальной военной операции (СВО) и лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. Особое внимание уделено открытию в 2023 году Центра адаптивных видов спорта «Вершина», который стал ключевым звеном в подготовке паралимпийцев региона. В работе анализируются психологические преимущества командного взаимодействия, способствующие социальной интеграции и инклюзии. Также описываются методические основы тренировочного процесса, включающие физическую, техническую и тактическую подготовку спортсменов в соответствии с международными стандартами.

Ключевые слова: волейбол сидя, адаптивный спорт, правила в волейболе сидя, развитие, методика, паралимпийское движение

ВXXI веке возрос интерес к изучению истории волейбола сидя. Этот игровой вид спорта стал одним из наиболее распространенных среди ветеранов СВО, что подтверждается примерами региональных команд по волейболу сидя, сформированных с участием ветеранов СВО, участвующих в официальных соревнованиях и входящих в состав сборных субъектов Российской Федерации, а также национальной сборной России. Данный вид спорта был разработан специально для людей, которые имеют поражение опорно-двигательного аппарата. Успехи спортсменов по волейболу сидя повышают интерес к занятиям данным видом спорта среди различных категорий занимающихся. Это, в свою очередь, способствует развитию адаптивного спорта и повышению спортивного потенциала региона.

Для людей с ограниченными возможностями волейбол сидя является уникальным видом спорта. Он относится к командным видам спорта, что является его преимуще-

ством, поскольку такое взаимодействие способствует социальной интеграции и снижает риск социальной изоляции. Как и любой вид спорта, волейбол сидя способствует развитию самодисциплины и самоуважения, а также формированию инклюзивных и равноправных отношений в обществе.

Этот вид спорта получил широкое признание в профессиональной среде и популярность во многих странах мира, особенно в Европе и Азии. Среди стран, где он наиболее популярен, выделяются Босния и Герцеговина, Германия, Хорватия, Россия, Финляндия, Нидерланды, Словения, Литва, Иран, Египет, Китай и Япония. Международная федерация волейбола сидя организует регулярные международные соревнования, включая чемпионаты мира. Современный волейбол сидя предъявляет высокие требования к уровню подготовки спортсменов.

В Белгородской области 15 сентября 2023 года был открыт спортивный кластер — Центр адаптивных видов спорта «Вершина». Проектное решение центра обеспечивает доступ для маломобильных групп населения и в первую очередь ориентировано на проведение мероприятий по физической реабилитации. В задачи центра входит не только привлечение к занятиям адаптивной физической культурой и спортом людей с ограниченными возможностями здоровья, но и развитие Паралимпийского и Сурдлимпийского движений, а также направления Специальной Олимпиады России.

Волейбол сидя находится в перечне Паралимпийских видов спорта для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. Этот вид спорта является популярным не только среди людей с заболеваниями и нарушениями опорно-двигательного аппарата, но и среди здоровых людей, получивших травмы конечностей или позвоночника. Волейбол сидя предоставляет людям с ограниченными физическими возможностями шанс заниматься спортом и способствует объединению общества и равноправию в нем, давая всем участникам возможность наслаждаться спортом и достигать высоких результатов.

Для того чтобы попасть на международные соревнования, спортсменам необходимо длительно и систематически тренироваться для достижения требуемых результатов. Для этого специалистами и тренерами разрабатываются специальные методики и упражнения. Они включают различные тренировочные программы, которые помогают игрокам улучшить свои физические умения, навыки, технику и тактику игры.

Для подготовки спортсмена по волейболу сидя к соревнованиям учитываются различные аспекты, направленные на развитие: физической подготовки — тренировка силы, гибкости, выносливости и координации; технической подготовки — отработка верхней и нижней передачи, подачи, атаки, блока и защиты; тактической подготовки — приемы командной работы и тактического планирования.

В волейболе сидя существует ряд отличий по сравнению с классическим волейболом, прежде всего в правилах игры. Далее рассмотрим основные отличия и особенности правил волейбола сидя:

1. Способ передвижения спортсменов: в классическом волейболе используются бег и прыжки, тогда как в волейболе сидя игроки перемещаются в положении сидя на полу.

2. Размеры игрового поля и сетки: поле в волейболе сидя имеет размеры 10 метров в длину и 6 метров в ширину, высота сетки составляет 1,15 метра для мужчин и 1,05 метра для женщин. Также в классическом волейболе поле имеет размеры 18 метров в длину и 9 метров в ширину, высота сетки — 2,43 метра для мужчин и 2,24 метра для женщин.

3. Расположение линии атаки: в классическом волейболе она находится в 3 метрах от центральной линии, тогда как в волейболе сидя — в 2 метрах.

4. Определение позиции игрока: в волейболе сидя позиция игрока определяется по положению таза (ягодиц), при этом руки или ноги игрока могут находиться в зоне

атаки. В классическом волейболе позиция игрока определяется и контролируется по положению ступней.

5. Экипировка спортсменов: в волейболе сидя экипировка игрока может включать длинное трико, однако запрещается использование толстых материалов при контакте с поверхностью площадки. В классическом волейболе такие ограничения отсутствуют.

6. Подача мяча: в волейболе сидя при выполнении подачи игрок должен находиться в зоне подачи и его ягодицы не должны касаться площадки, включая крайнюю линию. В классическом волейболе при выполнении подачи ступни подающего игрока не должны касаться площадки в момент, когда он ударяет по мячу или подпрыгивает.

7. Блокирование подачи: в волейболе сидя игрокам передней линии разрешается блокировать подачу соперника. В классическом волейболе блокировка подачи считается ошибкой.

8. Контакт с площадкой: в волейболе сидя игрок должен сохранять контакт с площадкой частью тела от плеч до ягодиц во все время, когда разыгрывается мяч. Вставать, поднимать тело или делать шаги запрещено. В классическом волейболе такие ограничения отсутствуют.

Волейбол сидя в Белгородской области обладает потенциалом развития. Активное развитие данного вида спорта в регионе началось осенью 2023 года после открытия Центра адаптивного спорта «Вершина». В настоящее время этим видом спорта занимаются 23 человека — 15 мужчин, в том числе 9 участников СВО, и 8 женщин. Игрошки команды неоднократно принимали участие в открытых соревнованиях, где не раз занимали призовые места. Команда спортсменов по волейболу сидя Центра адаптивных видов спорта «Вершина» является единственной по данному виду спорта на территории Белгородской области. В 2025 году в Раменском МФСК «Борисоглебский» проходил чемпионат России по волейболу сидя, в котором приняли участие 12 мужских команд. По итогам соревнований спортсмены Центра адаптивных видов спорта «Вершина» Белгородской области вошли в шестерку сильнейших команд страны.

В перспективе волейбол сидя может стать востребованным видом спорта не только для лиц с ограниченными возможностями здоровья, но и для спортсменов, ранее занимавшихся классическим волейболом, а также для людей, получивших травмы конечностей, но не имеющих официального статуса инвалидности. В данном виде спорта акцент делается на быстроту, тактику и технику, тогда как такие параметры, как высота и сила прыжка, не играют определяющей роли. Это создает предпосылки для формирования коммуникативной и социальной среды, в которой люди с ограниченными возможностями здоровья, а также здоровые спортсмены могут соревноваться в одинаковых условиях. Участие в волейболе сидя способствует социальной интеграции, вовлечению в спорт высших достижений и обмену как спортивным, так и жизненным опытом.

Литература:

1. Сетевое издание «Мир Белогорья». Достижения белгородских спортсменов на чемпионате России по волейболу сидя 2025 года // Спортивный вестник Белогорья. — 2025. — № 4. — С. 12–15.
2. Открытие Центра адаптивных видов спорта «Вершина» в Белгороде // Официальный сайт Паралимпийского комитета России: [сайт]. — 2023. — URL: https://paralymp.ru/press_center/news/official/16-09-2023-k_vershine_ne_znaya_pregrad_v_belgorode_segodnya_otkrylsya Regionalnyy_tsentr_adaptivnykh_vidov_sporta/ (дата обращения: 25.01.2026).
3. Официальный сайт Паралимпийского комитета России. Раздел «Волейбол сидя»: [сайт]. — URL: <https://paralymp.ru/sport/sports/paralimpiyskie-distsipliny/voleybol-sidya/> (дата обращения: 25.01.2026).
4. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник. — Москва : Спорт, 2020. — 616 с.
5. Ветераны СВО в Белгородской области по волейболу сидя // Сетевое издание «БелПресса»: [сайт]. — 2025. — URL: <https://www.belpressa.ru/sport/volejbol/68203.html> (дата обращения: 25.01.2026).
6. Волейбол сидя — паралимпийский вид спорта // Официальный сайт Паралимпийского комитета России: раздел «Паралимпийские дисциплины»: [сайт]. — URL: <https://paralymp.ru/sport/sports/paralimpiyskie-distsipliny/voleybol-sidya/> (дата обращения: 25.01.2026).
7. Официальные правила волейбола сидя: [Электронный ресурс]. — Паралимпийский комитет России. — URL: <https://paralymp.ru/upload/iblock/2b3/6iu1slg0xdbuy6f3wd1e0zmn5qv2fokw.pdf> (дата обращения: 25.01.2026).

Совершенствование физических качеств студентов на занятиях физической культуры

Радунцева Виктория Юрьевна, курсант

Научный руководитель: Гордиенко Евгений Геннадьевич, преподаватель
Кузбасский институт Федеральной службы исполнения наказаний России (Кемеровская область)

В статье исследуется система профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) курсантов в ведомственном вузе на примере Кузбасского института ФСИН России.

Ключевые слова: физическая подготовка, курсанты УИС, профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), физические качества, здоровый образ жизни, служебная деятельность.

Физическая культура занимает ключевое место в становлении будущего специалиста, обеспечивая его готовность к эффективному выполнению профессиональных задач. Систематические занятия способствуют укреплению организма, повышению работоспособности и развитию базовых физических качеств.

К основным физическим качествам, формирующими фундамент общей физической подготовки, относятся: сила — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечного напряжения, выносливость — свойство организма поддерживать необходимую интенсивность усилий в течение продолжительного времени, что обеспечивает стабильность рабочих показателей при длительных и циклических нагрузках, гибкость — морффункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее амплитуду движения. Её развитие позволяет выполнять действия с большей эффективностью, скоростью и экономией энергии. Низкий уровень гибкости, напротив, снижает координацию и сковывает движения. Скорость — способность выполнять двигательные действия за

минимальный временной промежуток в заданных условиях, координация — умение рационально организовывать и согласовывать движения различных частей тела для решения конкретной двигательной задачи.

Роль физической культуры значима как в бытовой, так и в профессиональной сфере для сотрудников УИС [3, ст.12]. Для представителей профессий, связанных с высокой интеллектуальной нагрузкой, необходимостью длительной концентрации внимания и преимущественно малоподвижным характером труда, систематическая физическая активность переходит из разряда рекомендаций в категорию объективной профессиональной необходимости. Это утверждение в полной мере относится к бакалаврам и специалистам, чья будущая или текущая деятельность соответствует указанным параметрам. Дефицит двигательной активности в таких условиях выступает в роли мощного дестабилизирующего фактора. Он провоцирует ускоренное утомление центральной нервной системы, вызванное интенсивными когнитивными процессами на фоне недостаточного кровообращения и оксигенации мозга. Со временем эпизодическое утомление

кумулируется, приводя к состоянию хронического психического утомления и общего истощения ресурсов организма. В этом контексте дозированная физическая нагрузка выполняет функцию естественного и физиологически обоснованного корректора. Она способствует активному восстановлению: снимает нервно-мышечное напряжение, стимулирует мозговое кровообращение, нормализует нейрогуморальную регуляцию и, как следствие, существенно повышает общую и профессиональную работоспособность. Таким образом, физические упражнения являются не только средством поддержания соматического здоровья, но и действенным инструментом профилактики профессионального выгорания и эмоционального истощения. Особую актуальность эта проблема приобретает в период получения высшего образования. Учебный процесс, характеризующийся высокой плотностью аудиторных занятий, в среднем 6–8 академических часов в день, необходимостью выполнения значительных объемов самостоятельной работы, подготовки домашних заданий, рефератов, курсовых и дипломных проектов, создает устойчивую модель гиподинамики. В этих условиях целенаправленное и регулярное включение физической активности в распорядок дня перестает быть вопросом личного предпочтения, а становится обязательным, структурным элементом здорового образа жизни и академического выживания студента. Формирование этой привычки на этапе обучения закладывает основу для будущей профессиональной устойчивости и долгосрочного сохранения трудоспособности.

В Кузбасском институте ФСИН России физическому развитию курсантов уделяется приоритетное внимание. В образовательном процессе реализуются спортивно-массовые мероприятия, утренняя физическая зарядка, практические занятия по дисциплинам «Общая физическая подготовка», «Боевые приемы борьбы», «Огневая подготовка», а также регулярная сдача нормативов. Особый акцент делается на развитие атлетических качеств, способствующих формированию выносливости, скорости и силы духа [4].

Задачи физической подготовки курсантов включают в себя формирование устойчивых навыков и привычек, соответствующих здоровому образу жизни, развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости) до уровня, необходимого для успешного освоения учебной программы, приобретение фундаментальных навыков самообороны без использования оружия, укрепление здоровья, повышение иммунитета и устойчивости организма к негативным факторам профессиональной деятельности, приобщение курсантов к систематическим занятиям различными видами спорта [5, С.126–127].

В контексте профессионального здоровья сотрудников уголовно-исполнительной системы физическая культура выступает не только средством развития физических кондиций, но и действенным инструментом профилактики и коррекции широкого спектра вредных привычек. Регулярная двигательная активность формирует альтер-

нативную поведенческую модель, конкурирующую с деструктивными паттернами, и способствует выработке устойчивых здоровье сберегающих установок. Курение представляет собой один из наиболее распространённых поведенческих рисков, а физическая культура является доказанным средством его преодоления. Систематическое вдыхание табачного дыма оказывает полигранное негативное воздействие, являясь ведущим этиологическим фактором в развитии хронических обструктивных болезней лёгких, атеросклероза, ишемической болезни сердца и онкологической патологии. Борьба с курением осложняется тем, что никотин, входящий в состав табака, провоцирует формирование стойкой физической и психической зависимости. Важно подчеркнуть, что негативные последствия распространяются не только на активных, но и на пассивных курильщиков, что повышает социальную значимость профилактических мер. Злоупотребление алкоголем — ещё один значимый фактор профессионального риска. Регулярная алкогольная интоксикация ведёт к прогрессирующему поражению центральной нервной системы (включая дегенерацию клеток головного мозга), развитию кардиомиопатии, цирроза печени и панкреатита. Высокая опасность этанола исторически отражена в нормативных документах: согласно некоторым действовавшему ГОСТ 18300–72 «Спирт этиловый ректифицированный», этиловый спирт классифицировался как «сильнодействующее наркотическое средство, вызывающее сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы». Систематические занятия физической культурой способствуют нормализации нейрохимических процессов в мозге, снижая психологическую тягу к алкоголю и нивелируя часть его деструктивных эффектов. Наркопотребление характеризуется наиболее катастрофическими последствиями для личности и профессиональной пригодности. Наркотические вещества вызывают интенсивную эйфорию с последующим глубоким нарушением сознания и когнитивных функций, что неизбежно ведёт к формированию тяжёлой зависимости и психическим расстройствам. Их разрушительное воздействие носит тотальный характер: страдает не только физическое здоровье (истощение, подавление иммунной системы, поражение внутренних органов), но и морально-волевая, ценностная сфера личности, что абсолютно несовместимо со службой в УИС. Интеграция регулярной физической активности в образ жизни создаёт мощный естественный антидепрессантный и адаптогенный эффект, выступая одной из ключевых стратегий первичной профилактики наркомании. Таким образом, целенаправленная физкультурно-спортивная деятельность формирует мощный психофизиологический барьер против вредных привычек, повышая общую резистентность организма и укрепляя личностные ресурсы сотрудника для осознанного выбора здоровой альтернативы.

Спорт является одним из эффективных инструментов в преодолении вредных привычек. Рекомендуются занятия под руководством тренера, который поможет раз-

работать индивидуальную программу, адекватную текущему физическому состоянию. Постепенное увеличение нагрузок способствует адаптации организма, формированию новых поведенческих паттернов и улучшению психоэмоционального фона за счет естественной выработки эндорфинов. Групповой формат занятий дополнительно развивает коммуникативные навыки [1, С.126–140].

Таким образом, в контексте профессионального становления личности, системное и целенаправленное развитие базовых физических качеств курсантов приобретает роль фундаментальной педагогической задачи. Этот процесс выступает не просто как компонент физического воспитания, а как ключевой фактор в целостном формировании молодого организма, его адапационного потенциала и функциональных резервов. Физическая подготовка,строенная на научных принципах, вносит комплексный вклад в развитие будущего специалиста. Помимо очевидной функции укрепления соматического здоровья, повышения резистентности иммунной системы и формирования физически крепкого контин-

гента, она выполняет критически важную психологическую и волевую работу. Именно в условиях регулярных, подчас экстремальных физических нагрузок происходит закалка характера, формируются такие качества, как дисциплинированность, целеустремлённость, стрессоустойчивость и способность к мобилизации воли — свойства, без которых невозможна полноценная профессиональная самореализация в системе УИС. Применение дифференцированных методик, сочетающих индивидуальный и групповой спортивный тренинг, обеспечивает синергетический эффект. Этот подход позволяет не только нивелировать исходные различия в физическом состоянии, но и максимально раскрыть потенциал каждого курсанта. В результате достигается качественно новый уровень их специальной технической и общей физической готовности к выполнению служебных задач. Последовательное совершенствование данных компетенций у будущих специалистов уголовно-исполнительской системы является прямым вкладом в оперативную надёжность подразделений и в конечном итоге — в повышение общей эффективности и безопасности служебной деятельности

Литература:

1. Физическая подготовка как основная составляющая физической культуры сотрудников уголовно-исполнительской системы / под ред. Р. В. Пузыревского. — 2-е изд. — М.: Юрайт, 2022. — 276 с.
2. Физическая подготовка сотрудников уголовно-исполнительской системы / отв. ред. В. Н. Пожималин. — 2-е изд. — М.: Юрайт; Рязань: Академия ФСИН России, 2021. — 276 с.
3. Федеральный закон от 19.07.2018 № 197-ФЗ «О службе в уголовно-исполнительной системе Российской Федерации».
4. Приказ Минюста РФ от 12.11.2001 № 301 «Об утверждении наставления по физической подготовке сотрудников уголовно-исполнительской системы Минюста России».
5. Климатов К. А., Родиков Р. Д. Физическая подготовка сотрудников уголовно-исполнительской системы // Молодой ученый. — 2025. — № 27. — С. 125–127.
6. Тхагалегов А. А. Исследование уровня физической подготовленности сотрудников, принятых на службу в органах внутренних дел // Актуальные проблемы подготовки и повышения квалификации сотрудников органов внутренних дел в современных условиях. — 2023. — Т. 16, № 4. — С. 130–134.

КУЛЬТУРОЛОГИЯ

«Снежный цветок и заветный веер»: сравнение книги и фильма

Шляпникова Ирина Романовна, студент
Южный федеральный университет (г. Ростов-на-Дону)

«Снежный цветок и заветный веер» — это история о женской дружбе, традициях и тяготах жизни в Китае XIX века. Книга, написанная Лизой Си, была опубликована в 2005 году и быстро завоевала популярность благодаря глубокому погружению в культуру, а также эмоциональной силе сюжета. В 2011 году вышел одноимённый фильм, снятый режиссёром Уэйном Ваном. В этой статье мы сравним книгу и её экранизацию, чтобы понять, насколько фильму удалось передать дух оригинала.

Книга «Снежный цветок и заветный веер» рассказывает историю Лили и Снежного Цветка, двух девочек, связанных узами «лаотун» — особой формы женской дружбы, скреплённой через тайный язык женщин Нушу. Союз лаотун — это единственный союз в традиционном китайском обществе, который заключался по желанию. История охватывает всю их жизнь, начиная с детства и заканчивая старостью, показывая, как их дружба проходит через испытания традициями,войной и личными трагедиями.

Фильм, с другой стороны, сосредотачивается на ключевых моментах их жизни, опуская многие детали. Например, в книге подробно описывается процесс бинтования ног, который символизирует как физическую, так и эмоциональную боль женщин того времени. В фильме эта сцена показана более кратко, что, возможно, упрощает понимание глубины страданий героинь. Кроме того, некоторые второстепенные персонажи и сюжетные линии (например, история семьи Лили и семьи Снежного цветка) были сокращены или изменены для сохранения темпа фильма. Например, в фильме практически не показываются масштабы утраты семьи Снежного цветка. Она говорит, что ее отец — опиумный наркоман, но не рассказывает о потерях, которые понесла из-за этого ее семья. Она не выражает свой стыд так глубоко, как в книге, и не переживает потерю матери так глубоко.

Также были изменены отношения матери и дочерей. В книге много внимания уделялось «материнской любви» и тому, как мать проявляет любовь к своим дочерям, связывая им ноги, и как сильно обе девочки любят своих детей. Мы видим это в фильме, когда наступает чума, и Лилия вынуждена заботиться о семье своего мужа, све-

крови и детей, но это намного меньше, чем в книге. Напряженные отношения между матерями и дочерьми в книге кажутся по-настоящему печальными, но они по большей части не попали в фильм.

Книга погружает читателя в атмосферу Китая XIX века через детальные описания быта, традиций и эмоций героинь. Язык Нушу, который играет ключевую роль в сюжете, становится символом женской солидарности и сопротивления угнетению. Дружба Снежного цветка и Лили поддерживалась с самого детства, и необычную роль в ней сыграл бумажный веер, через который названные сестры переписывались. Что было неким новшеством, привнесенным в традицию самими героинями. Веер мог являться символом их дружбы, любви и взаимопонимания, ведь именно благодаря нему девушки могли делиться своими мыслями друг с другом. Веер становится немым свидетелем ключевых моментов жизни героинь, храня на своих страницах всю историю их необыкновенной дружбы. Каждая надпись на его поверхности — как веха судьбы: здесь запечатлено зарождение союза лаотун, первый визит Снежного Цветка в дом Лили, свадьба Старшей сестры и трагическая гибель Прекрасной Луны.

На его тонкой бумаге нашли отражение и собственное замужество Лили, и горькое открытие правды о семье подруги, и радости материнства, перемежающиеся с потерями. Веер сохранил воспоминания о бегстве в горы, о суртовой зимовке, о тех роковых словах, что посеяли раздор между душами-близнецами. Последние записи повествуют о болезни и смерти Снежного Цветка и ее дочери, завершая летопись этой удивительной и печальной истории.

Фильм, с другой стороны, делает акцент на визуальной красоте. Костюмы, декорации и пейзажи создают впечатляющую картину, но иногда это идет в ущерб глубине истории. Например, язык Нушу, который в книге является центральным элементом, в фильме показан лишь поверхностно, что снижает его символическое значение.

Фильм делает особый акцент на выразительной актёрской игре, которая становится главным инструментом передачи эмоций. В отличие от книги, где внутренний мир героев раскрывается через подробные описания их пере-

живаний, кинолента передаёт чувства персонажей через визуальные средства — пластику, жесты и мимику. Такой подход позволяет по-новому расставить эмоциональные акценты, подчеркивая одновременно силу и хрупкость женщин через невербальные средства выражения.

Фильм «Снежный цветок и заветный веер» — это красивая, но упрощённая версия книги. Он передаёт основные сюжетные линии и эмоции, но не может полностью охватить глубину и сложность оригинала. Книга позволяет читателю погрузиться в мир Лили и Снежного Цветка, почувствовать их боль и радость, тогда как фильм остаётся скорее визуальной интерпретацией. Следует

учитывать, что в силу формата киноадаптации многие сюжетные детали и психологические нюансы книги оказались сокращены. Например, важная тема дружбы как силы, преодолевающей традиционные устои, раскрыта в фильме менее глубоко. Однако кинематографическая версия сохраняет основную идею произведения и может послужить отправной точкой для знакомства с первоисточником, где характеры и сюжетные линии представлены во всей полноте. Если вы хотите понять всю глубину истории, стоит начать с книги. Однако фильм может стать хорошим дополнением, особенно для тех, кто хочет увидеть визуальное воплощение

Литература:

1. Ho, Elizabeth. «I think it's really about us': Review of Lisa See's Snow Flower and the Secret Fan and Wayne Wang's Film Adaptation». Neo-Victorian Studies 4.2 (2011). P. 191–202. 17.
2. Man Rhim, Soon, «The status of women in China: yesterday and today», Asian Studies Journal, vol. 20, 1982. P. 1–44.
3. Tammy Ho Lai-Ming Lisa See, Snow Flower and the Secret Fan / ASIATIC, V. 10, № 1, June 2016. P. 249– 251. 21.
4. 全淑娟.《雪花秘扇》的符号学解读. 湖北大学, 英语语言文学, 硕士论文, 2013.

ИСКУССТВОВЕДЕНИЕ

Стилистические особенности хоров а капелла В. Н. Салманова

Егорова Виктория Борисовна, музыкальный руководитель
ГБДОУ детский сад № 29 Пушкинского района Санкт-Петербурга

Введение

Актуальность

Изучение стилистических особенностей хоров а капелла позволит выявить уникальные черты композиторского стиля В. Н. Салманова и отследить развитие полифонических техник и приемов на протяжении его творчества.

Эта работа может углубить понимание русской хоровой музыки и её вклада в мировую музыкальную культуру, а также привлечь внимание молодых музыкантов и исследователей к творчеству Вадима Салманова, способствуя дальнейшим исследованиям в области хоровой музыки и полифонии.

Теоретическая значимость исследования включает в себя исследование стилистических характеристик полифонического творчества Вадима Салманова и установление взаимосвязей между классическими полифоническими методами и современными композиторскими средствами. Данное исследование способствует пониманию значимости полифонии в современных хоровых композициях.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты могут быть применены в образовательной деятельности при изучении истории и теории музыкальных жанров, полифонических техник композиции и исполнительского мастерства. Кроме того, выводы исследования могут способствовать развитию современных хоровых ансамблей, работающих с творчеством Вадима Салманова, и пробуждать интерес к его хоровому наследию.

Начало XX века в России стало периодом, насыщенным разнообразными историческими событиями и социальными потрясениями. Революции, войны и политические изменения оказали значительное влияние на все сферы жизни, включая искусство. В этот бурный период наблюдается активное развитие музыкально-пропагандистской деятельности, что стало важным аспектом культурной жизни страны. В условиях, когда общество

стремилось к переменам, музыкальное искусство стало одним из средств формирования новых идеалов и ценностей. Музыка в это время перестала быть исключительно элитарным искусством, доступным лишь узкому кругу людей. Вместо этого началась разработка программ мероприятий, направленных на просвещение широких слоев населения.

Одной из характерных черт этого процесса стало масштабное хоровое пение. Хоры стали не только важной частью культурной жизни, но и средством сплочения общества. Граждане объединялись в хоровые коллективы, что способствовало формированию чувства единства и общности. Важным аспектом музыкально-пропагандистской деятельности стало создание новых произведений, которые отражали дух времени и стремления народа. Композиторы начали писать музыку, которая была понятна и близка простым людям. Песни, написанные в этот период, часто содержали патриотические мотивы и призывы к действию, что способствовало их популярности среди масс. Это было время, когда музыка могла вдохновлять и объединять людей, поднимая их дух в трудные времена.

Кроме того, в рамках просветительских программ активно проводились концерты, лекции и мастер-классы, где обучали основам музыкального искусства. Такие мероприятия способствовали не только повышению культурного уровня населения, но и развитию музыкального вкуса. Образование стало доступнее, и многие люди начали осознавать ценность музыкального искусства как важного аспекта своей жизни.

XX век ознаменовался бурным расцветом хорового искусства, проявившимся как в расширении исполнительской практики, так и в эволюции композиторского подхода к хоровым жанрам. Начало столетия отмечено триумфальным шествием массовых форм — грандиозных хоровых песен, каннат и ораторий, часто исполняемых огромными коллективами. Это было во многом обусловлено социальными процессами: ростом национального самосознания, появлением новых идеологий, стремлением к объединению общества посредством коллективного переживания искусства.

Композиторы, вдохновленные мощью массового хора, создавали произведения, призванные выразить патриотические чувства, воспеть трудовой героизм или же передать масштабные исторические события. Широко распространенные в советский период массовые хоровые песни, ставшие символом эпохи и часто исполняемые на крупных общественных мероприятиях. Их стилистика, как правило, была простой и понятной для широкой аудитории, акцент делался на мелодичности и эмоциональной выразительности.

Однако во второй половине XX века наряду с продолжением традиций массового хорового пения наметился заметный поворот к камерным формам. Композиторы стали проявлять возросший интерес к хоровым миниатюрам — небольшим по объему, но глубоким по содержанию произведениям, позволяющим детально раскрыть нюансы интонационной выразительности и многоголосия. Это было связано с изменением общественных настроений, появлением новых художественных течений в музыке, а также с расширением возможностей самих хоровых коллективов. Возникновение новых исполнительских техник, использование расширенной динамики и нетрадиционных звуковых эффектов вдохновило композиторов на эксперименты с формой и гармонией. Многие из них обращались к авангардным техникам композиции, включая сериализм, алеаторику и микрохроматику, что привело к появлению инновационных хоровых произведений, расширявших представления о границах жанра.

Важно отметить, что в репертуары хоровых коллективов включались как новые сочинения, так и произведения классиков, переосмыслиенные современными композиторами или аранжировщиками. Это привело к интересному синтезу традиций и новаторства, обогатившему хоровое искусство и сделавшему его еще более многогранным. Таким образом, хоровое творчество XX века представляет собой увлекательное путешествие по миру музыкальных стилей, техник и идей, отражающее сложные и многогранные процессы, происходившие в обществе. Произведения этого периода, независимо от их стилистической принадлежности, сохраняют свою актуальность и продолжают вдохновлять как композиторов, так и исполнителей, и в XXI веке, обогащая мировой хоровой репертуар и формируя его золотой фонд.

Вторая половина XX века стала временем значительных изменений в русской музыке, особенно в области хорового искусства. Этот период характеризовался глубоким обновлением языка композиторского творчества, которое отражало как влияние западноевропейских новаторов, так и возрождение интереса к историческим и национальным корням русской музыкальной традиции. Открытие творчества таких мастеров, как Арнольд Шёнберг, Антон Веберн, Пауль Хиндемит, Карл Орф, Пьер Булез и Оливье Мессиан, за «железным занавесом» оказалось значительное влияние на русских композиторов. Они получили возможность изучать новые композиционные техники, включая дodeкафонию, сериализм, атональность

и различные формы алеаторики, что существенно расширило их творческие горизонты.

В это время также наблюдался рост «новой фольклорной волны», термин, предложенный музыкой Л. Христиансен. Этот феномен означал не только заимствование народных мелодий, но и глубокое осмысление интонаций, ритмов и структуры фольклора. В этом контексте особенно выделяется творчество Игоря Стравинского, в частности, его «русский период», характеризующийся уникальным сочетанием народных мотивов с новаторскими гармоническими и ритмическими приемами. Композиторы стремились объединить эти влияния, создавая новый, оригинальный музыкальный язык. Влияние западных авангардистов на русскую хоровую музыку проявилось в переосмыслении всех аспектов композиции: мелодии, гармонии, ритма, фактуры и, конечно, полифонии. Полифония, которая на протяжении многих веков была основой русской музыкальной традиции, претерпела значительные изменения. Она стала более сложной и многоуровневой, иногда диссонирующей, отражая новые идеи и философские концепции своего времени. Композиторы не только заимствовали западные техники, но и ассимилировали их, органично вплетая в ткань своей национальной музыкальной культуры.

Хоровое творчество Вадима Николаевича Салманова является важной частью истории советской хоровой музыки. Композитор создал свыше семидесяти произведений для хора, отличающихся яркой индивидуальностью и высоким уровнем профессионализма.

В его творческом наследии особое значение занимает обработка народных песен. Салманов разработал уникальный подход к фольклору: он не ограничивался простым цитированием, а стремился глубже понять и интерпретировать народное творчество, органично вписывая его в свое композиторское восприятие. В своих обработках он проявлял исключительное уважение к оригинальному материалу, создавая на его основе оригинальные работы, а не просто копируя народные мелодии. Ярким примером служит его работа с неполным смешанным хором (без теноров), где каждый голос является самодостаточным и представляет собой вариацию исходной мелодии или ритма.

Композитор также акцентировал внимание на взаимосвязи музыки и поэзии, создавая гармоничное единство, в котором мелодия и скрытый смысл текста дополняют друг друга. Эта цель достигается с помощью вариационно-строфической формы с развитие в куплетах и вариациях.

Таким образом, хоровая музыка Салманова, особенно его обработки народных песен, представляет собой органичный синтез фольклорных традиций и профессионального композиторского мастерства, что делает его произведения актуальными и востребованными в современном хоровом исполнении.

Хоровое творчество Салманова является значимым вкладом в развитие российской музыкальной культуры, в которой народные традиции гармонично сочетаются с высоким уровнем профессионального композиторского мастерства.

Литература:

1. Сейтмемметова Э. А. Особенности композиторского стиля и хорового письма В. Н. Салманова // Психология и педагогика: современные методики и инновации, опыт практического применения. Сборник материалов XIV международной научно-практической конференции. Ответственный редактор Е. М. Мосолова. 2016. Издательство: Общество с ограниченной ответственностью «Радуши».
2. Скребков С. Художественные принципы музыкальных стилей. Москва.: Музыка, 1973.
3. Холопова В. Формы музыкальных произведений. СПб.: Лань, 2001.
4. Холопова В. Музыка как вид искусства. Ч. 1. СПб.: Лань, 2000.
5. Коловский О. «Мастер хоровой музыки a cappella». Сб. «В. Н. Салманов. Материалы, исследования, воспоминания». Л., Советский композитор, 1982-стр. 103.

Features of the performance of national dances of the Spanish people

Shaken Balzhan Serzhankzy, master's student

Scientific advisor: Izim Toygan Ospanovna, ph.d. in art history, professor

Kazakh National Academy of Choreography (Astana, Kazakhstan)

The article examines the national dances of the Spanish peoples, which represent a bright and diverse cultural heritage reflecting the diversity of the regions and traditions of Spain. In addition, these dances, often accompanied by live music, range from passionate flamenco, originated in Andalusia, to classical Spanish dances. Each dance style has its own unique movements, costumes and rhythmic features that convey the emotions and history of the people. In the process of studying Spanish folk dances, one can understand the social and historical aspects of the country's life.

Keywords: choreography, rhythm, folklore, dance, culture, musical instrument, history.

Introduction

Every nation has its own personality. These are his national existence and values. At the same time, the culture inherent in the national existence of the peoples of the world develops on the basis of folklore formed in the Middle Ages.

The art of folklore-based dance, considered one of the branches of folk culture, is a special kind of art that is formed and developed together with the people and serves the interests of the people. Spirituality, thoughts, feelings, way of thinking and culture of the people are one of the bases of folklore. One might even say that it is a mirror of the people's soul. Dance is a part of culture that reveals the history and other features of customs, traditions and people.

Today, Spanish folk dance culture occupies a special place on the world stage. The dances of the Spanish peoples, performed in many ballet performances, have a national flavor. Its performing technique has its own unique laws. To master them requires a high level of training, performing skills, natural abilities, a sense of character and manners, as well as constant practice.

Spanish dance, which has been danced among the people for centuries and thus developed, is today the basis of choreographers' creativity. As proof of this, we know a lot of Spanish dances, which began to be used to represent the high artistic level of many ballet performances. One of the most striking examples of ballet performances is M. Petipa's play

«Don Quixote», staged in the 19th century to the music of L. Minkus, based on Spanish dance. Later, under the editorship of A. Gorsky, the scenes with Spanish dances were supplemented and positive changes were made. One of the most memorable scenes of this performance in the first act, the «Seguidilla» dance, attracts the attention of the audience with an interesting choreography. «In his youth, M. Petipa traveled to Spain, studied the country's folk art and danced with castanets himself, no worse than the first dancers of Andalusia. He used this knowledge in the ballets «Don Quixote», «Paquita» and in staging the dance in the opera «Carmen». Reflecting on his future performances, Petipa got acquainted in detail with the life and culture of the country related to the plot of the ballet, and he was especially attentive and serious about its folklore» [1, p. 4]. The Spanish dance in the third act of M. Petipa and L. Ivanov's play «Swan Lake», set to music by P. I. Tchaikovsky, which has become a legacy of the world stage, gives this ballet its originality. The play «Bolero», a one-act choreographic poem set to music by M. Ravel, was first staged in 1928 by B. Nijinskaya. Later, the choreographer M. Bejar's production performed by the famous ballerina Maya Plesetskaya got worldwide fame.

However, it is known that the peculiarities of the development of these Spanish folk dances on the professional stage have not been studied to some extent. Therefore, an article entitled «Features of the performance of national dances of the Spanish people» becomes relevant.

Research methods

The following scientific research methods were used to fully disclose the topic:

- scientific-theoretical;
- collection of historical data;
- empirical method.

In applying the methods of scientific-theoretical and collection of historical data, we relied on the works of scientists who studied the art of dance. And the empirical method was conducted through the works of well-known experienced teachers and interviews.

Literature review

The works of scientists and teachers who have been writing and studying the history and methodology of the origin of Spanish dance since ancient times have been widely used. Consideration of the features of Spanish dance on the path of development based on the scientific and methodological works of Michael Miguel Bernal «Legends of Spanish and Flamenco dance» (2023), Lopukhov A. V., Shiryaev A. V., Bocharov A. I. «Fundamentals of characteristic dance» (2010), the book by Yesaulov I. G., Yesaulova K. A. «Folk-stage dance: Training manual» (2014), Alishsheva A. T., Abdullina N. S., Don G. S., Sayfullina G. N. «Folk-stage dance. Theory. Practice» (2023).

Purpose and objectives of the research

The purpose of the research is the differences and scope of application of the national dances of the Spanish people.

Tasks:

- consideration of scientific and theoretical works;
- differentiation of information sources;
- differentiation of dances used among the people;
- consideration of the artistic level of Spanish folk dances in ballet performances.

Main part

During the period when traditional Spanish dances were being formed, the country was inhabited by representatives of different peoples. The formation of the dance was influenced by the Celts and Moors who lived in Spain for seven centuries, and the Pakistani and Indian Gypsies influenced the culture of the country. Catalans and Castilians themselves are also distinguished by their temperament and innate sense of music.

«The development of Spanish folk dance dates back to the Renaissance. At that time, there were no countries in Europe with such diverse types of dances as the people of Spain. According to Cervantes, only a Spanish woman was born a dancer» [2, p. 122].

Flamenco, a dance popular all over the world and beloved by many, is very popular in Spain. There is beauty and meaning in every movement and look in this dance. You can express the joy and sadness of the inner world, love and mood, tenderness

and hatred, longing and hope with hand gestures in dance. All this in one rhythm, guitar chords and melodies of songs, the sound of castanets, clear rhythms of legs and curves of the body combine in unity and give beauty. This beauty enchants the soul and fills it with vitality.

Flamenco dance originated in Andalusia, the southern province of Spain. However, the debate about its origin continues. Even the meaning of the name «flamenco» is interpreted by researchers in different ways. One of them is related to the name of the flamingo bird, as the unusual movements of the dancers with the coloring of their elegant costumes resemble this bird. Others believed that the name comes from the Latin «flamma», which means «fire». Another one claims that it was brought by Gypsies who arrived in Spain in the XVI century from Flanders (the name of a certain area), the name is said to come from the word «Flanders». Flamenco (can be paired or single) is a dance that talks about the mutual conflict between men and women. The dance describes passion, jealousy, love victories and defeats. This dance is often called the «soul of Spain». Flamenco is performed accompanied by guitar melodies and castanets. «There's a singer and two guitarists on stage. The melody of the guitars creates a passionate and disturbing environment, as well as dramatic tension. When this tension reaches its peak, the dancer appears on stage. His body is like a compressed spring. Hands are hopelessly raised up. Gestures are added to the emotional melodies of the voice and guitar. The plasticity of the body, arms, and «zapateado» kicks cause increased environmental stress from a mental point of view. We seem to see a feeling that has turned from crying to anger and screaming. The dancer, facing the singer and the guitarists, begins the dialogue. This is a ruthless dialogue between a woman and her fate. And she defends her right to love, happiness, and life» [3, pp. 60–61].

The dance «Farukka», staged in the flamenco style by the famous Kazakhstan choreographer Bulat Ayukhanov, was accompanied by guitar and orchestra performances. Although the choreographic text of all the performers in this dance is the same, the feeling of solo performers filled with flaming fire is realistically expressed in the dance movements. If so, «it should be emphasized that Flamenco dance does not require a large stage space, but requires an inner space — the space of the soul. This is probably why «Hondo» literally appeared in the art of the Andalusian Gypsies, meaning a dance or song born in the depths of the soul and conveying a strong feeling», it is impossible not to agree with the opinion of Alfonso Puig Claramunt and Flora Albaysin. [4, p. 9]

However, there were dances that were danced in all provinces. Among these dances is primarily the «fandango» dance. It is based on the national existence of the people of Spain. This dance is performed by couples and describes the process of a relationship. The Fandango dance shows the period in a love story from the first meeting to the awakening of passion. The dance starts at a slow pace and gradually speeds up. Sometimes Fandango is called a kind of flamenco. Guitar and castanets are used in this dance. Along with the women, there are men dancing in pairs, demonstrating the rivalry

between them. While the first dancer demonstrates the tempo and movements of the melody, the second dancer must repeat the dance, complicating the movement.

Kachucha is a solo dance that originated in Andalusia. Translated from Spanish, this word means «small boat». Like many Spanish dances, kachucha is performed with castanets. This dance embodies the grace, elegance, and tenderness of girls. At the beginning of XIX century, Kachucha became famous thanks to the dancer Fanny Elsler.

«Thanks to the good influence of Fanny Elsler, the characteristic dance has taken its place in classical ballet. The first performances of the Spanish «Kachucha» dancers in the ballet «The Lame Devil» in heels surprised the audience and critics (choreography was staged by Coralli; the premiere took place at the Grand Opera in 1836). First of all, critics emphasized that Elsler performed a characteristic dance in her original through her own style» [5, p. 14].

The next dance of the Spanish people, the Sardana, is danced in a group, forming a circle. To dance the sardana, the flabios (who play the flabiola and drums) invite the dancers to dance and enhance the rhythm, and only then do the dancers step into the middle. Thus, as soon as the dancers come out, they will play the first notes of the melody to start the dance. In the dance itself, all the participants dance in a circle, holding hands and raising them up and one of them dances individually.

Nothing is known about its origin, but it is assumed that group dances, dancing hand in hand, originated from Greece in ancient times. Over time, the dance gradually adapted to the culture of the region, until Sardana became popular at the end of the XIX century. This dance has not changed since then.

Well, the typical Galician dance is the muineira. It is performed in pairs, both in single and group dances. Based on folklore, this dance is performed by groups dedicated to traditional events. In the musical structure, the rhythm is performed at a very fast tempo, in a musical measure of 6/8.

Although the origin of this dance is also unknown, it is believed that in ancient times, while working in Galician mills, women used the dance as entertainment in their free time while waiting for the corn to be ready.

The national dance of the Spanish people performed together with the song, in cheerful, interesting pairs, the Seguidilla dance originated in the XV-XVI century in La Mancha (Castile). The seguidilla was originally danced during harvest festivals. The musical size is 3/4; the lyrics have mostly lyrical or humorous content. The accompaniments are castanets, guitars, mandolins and lute. Sometimes it is accompanied by flute and drums. In the dance, couples switch between each other and dance in a circle.

The next national dance is «Hota», which originated in the province of Northern Aragon in the XVIII century and is danced at peasant festivals and parties. It is performed in national costumes, and the dance is always danced at weddings, birthdays, and national holidays. In addition to instrumental accompaniment, choral singing is obligatory. In dance, the dancers' movements, combined with vocal accompaniment

and musical rhythm, achieve extraordinary harmony. The main movements are jumps and clear kicks.

Bolero is a slow Spanish dance that is danced solo or in pairs. Bolero originated as a result of a combination of «contradance» and «sevillanas» dances. In the XVIII century, boleros were called «Escuela Bolera», «Baile de Palillos» and «Goyescas». According to some experts, the dance was first invented by Sebastiano Cerezo in 1780. At the junction of folk dance and classical dance, the bolero dance emerged with its slow, non-stop movements, romantic, expressive characters that have their own unique style. It has become one of the most popular dances in Spain, which is regularly danced in Madrid, Seville and the southern regions of Spain.

Bolero turned into a theatrical production thanks to Italian ballet dancers who often performed in Spain at that time.

It is known that in the process of performing a dance, clothing models also change. However, the national Spanish costume is a part of Spanish culture. Clothing has its own characteristics in each region of the country. For example, in the south, since flamenco dance is widespread, the first thing that comes to people's mind is the image of a passionate woman in red clothes. They prefer to dress according to the requirements in order to reveal the image with an expressive pattern of each movement in the dance. Bayloar (a dancer) wears national clothes called «bata de cola». This is a dress with a long hem and pleats, made of different colors (especially red and black). It looks like the national dress of the Gypsy people. Their hands are either open or completely closed. In the center of the country, girls wore traditional Spanish dresses or short light boleros over dresses with straps.

In Valencia, the women's costume consists of a dress with an apron made of light silk. A thin light headscarf with a pattern is put on the head and tied with a knot at the back.

In Catalonia, girls prefer to wear skirts with patterned aprons. They accentuate their figure with white lace clothes and cover their shoulders with a headscarf. Thin gloves reaching to the elbows are put on the hands.

Galician women's clothing consists of a long-sleeved shirt and a red dress with black stripes made of velvet. A small or large apron with lace and beads is worn on the outside of the dress. In the north of Spain, women's national clothing is made in restrained shades and decorated with a simple pattern. Today, stage Spanish dance costumes are used based on these features.

Discussion

As we learned when reviewing materials on Spanish dance, each region has its own dance culture. We have seen that these dances differ from each other in musical accompaniment and characters. These folk dances are reflected in the ballets of outstanding choreographers, contributing to the growth of their artistic level. The musical accompaniment of the dances of each region has melodic, rhythmic differences. In general, the Spanish dances were accompanied by a guitar melody, the rhythms of castanets. Sardana and Galician muineira dances,

which danced both solo and in groups, are also performed in pairs. These dances are dedicated to traditional events that are performed based on folk folklore.

Conclusion

Spanish dances vary depending on the folklore of each province in which they are located. For example, the northern Spanish Basques are bold and archaic, the Castilians are restrained, and the Aragoneses, on the contrary, are cheerful and simple. However, the dances of Andalusia and Mercia in southern Spain are characterized by passion. Spanish dance styles are diverse, but they are all temperamental and memorably special. In every dance, you can see feelings of love and jealousy, passion and loyalty.

Only by performing Spanish dance at a certain level and working hard to achieve positive results you can achieve agility, strength and flexibility. The right image is the basis of any

dance, especially Spanish. Usually in Spanish dance: our bodies are straight, legs together, muscles gathered, chest slightly in front, chin lowered, and proudly directing our straight gaze at the viewer.

Spanish dances performed on the world stage are especially developing thanks to the famous dancers of this country. It can be said that their performing skills play the role of adapting to this kind of art, attracting artists.

We know that it was vividly manifested on the Kazakhstan stage in the works of famous choreographers Bolat Ayukhanov and Zaurbek Raibaev. Zaurbek Raibaev's approach to Spanish dancing comes from M. Ravel's work «Bolero», which he set in his diploma work in the early 60s of the XX century. And the dances staged by Bolat Ayukhanov on a Spanish theme were distinguished by their style. These two choreographers gave rise to the creativity of Kazakhstan dance directors. Thus, it can be concluded that Spanish dance is not an alien art to Kazakhstan choreographers and performers.

References:

1. Kremer L. M. Bolero. Almaty: IzdatMarket, 2006. 96 p.
2. Torgashov V. N. Theory and history of choreographic art. The training manual. -Orel: Orel State Institute of Arts and Culture, 2004. -368 p.
3. Boguslovskaya A. G. Obsessed with dancing. Scientific-theoretical and critical-journalistic illustrated magazine of the Ministry of Culture of the USSR «Soviet Ballet». Izvestia Publishing House.-1983.-№ 6 (13).- 60-61 pp.
4. Puig K. A. A.Flora. The art of flamenco dance/ Translated from Spanish. And a preface by N. Y. Vankhanen. Moscow: Iskusstvo Publ., 1984, 183 p.
5. Alisheva A. T. Basis of directing folk-stage dance. — Nur-Sultan, 2019. — 176 p.
6. Alisheva A. T., Abdullina N. S., Don G. S., Sayfullina G. N. Folk-stage dance. Theory. Practice. — Astana, 2023. -216 p.
7. Michael M. B. Legends of Spanish and Flamenco dance. — Las Vegas, 2023. -461 p.
8. Michael M. B. The Golden Age of Spanish Dance. — Las Vegas, 2020.- 471 p.

ФИЛОЛОГИЯ, ЛИНГВИСТИКА

Участие читателя: механизм порождения смысла в рассказах Чехова в свете теории восприятия Вольфганга Изера

Маленьких Анна Андреевна, студент магистратуры

Научный руководитель: Чжао Лулу, доцент

Университет Цицикар (Китай)

В статье применяются концепции Вольфганга Изера — «имплицитный читатель» и «текстовые пробелы» — для анализа динамического порождения смысла в рассказах Чехова. Автор утверждает, что Чехов сознательно использует повествовательные стратегии — такие как ослабленная причинно-следственная связь сюжета, скрытая нарративная позиция, открытые финалы и насыщенный подтекст — чтобы создавать текстовые пробелы, побуждающие читателя к активному участию. На примере детального анализа рассказов «Тоска», «Мужики» и «Попрыгунья» исследование показывает, как Чехов передаёт право конструирования смысла читателю, превращая текст в интерактивное пространство и знаменуя собой переход от принципов всезнающего рассказчика и морального поучения XIX века к ограниченной точке зрения и открытой интерпретации модернизма.

Ключевые слова: Чехов, Изер, эстетика восприятия, имплицитный читатель, текстовый пробел, порождение смысла, повествовательная стратегия.

В рамках традиционной реалистической парадигмы смысл романа рассматривается как фиксированное содержание, передаваемое автором через сюжет, персонажей и повествование, а читатель выступает в роли пассивного получателя. Однако в XX веке эстетика восприятия (рецептивная эстетика) кардинально изменила эту точку зрения. Представители Констанцской школы — Ханс Роберт Яусс и Вольфганг Изер — утверждают, что смысл литературного произведения не заключён в самом тексте, а динамически конструируется читателем в процессе чтения. Особенно значимы теории Изера об «имплицитном читателе» и «текстовых пробелах»: именно пробелы, по его мнению, становятся движущей силой порождения смысла, направляя читателя к активному участию в завершении понимания. [2, с. 168]

Антон Павлович Чехов, новатор русской литературы конца XIX века, наделил свои рассказы ярко выраженной «открытостью»:держанностью сюжета, ограниченностью точки зрения, незавершённостью финалов и диалогами, насыщенными подтекстом. В традиционной критике эти черты объяснялись «намёком» или «объективностью». Однако взгляд сквозь призму теории Изера позволяет раскрыть сложный механизм производства смысла.

1. «Пробелы» и «имплицитный читатель» Изера

Вольфганг Изер, один из главных представителей рецептивной эстетики, развил идеи Романа Ингардена,

ученика Эдмунда Гуссерля, работавшего в рамках феноменологии. Ингарден рассматривал художественное произведение как интенциональный объект, отражающий направленность сознания на реальность. По его концепции, произведение представляет собой схематическую структуру между сознанием автора и читателя, которая конкретизируется под влиянием индивидуального эстетического опыта.

Изер развил эти идеи, переосмыслив литературное произведение не как независимый объект, а как результат взаимодействия читателя со структурой текста. Читатель играет активную роль, заполняя «пробелы» — точки неопределённости. Эти пробелы системно связаны со структурными элементами текста («схемами»), ограничивая произвольность интерпретации. [3, с. 202]

Таким образом, Изер реконструирует онтологический статус литературного произведения: текст обретает подлинное существование только в акте чтения — динамическом процессе, зависящем от характеристик читателя и обратного воздействия текста. Он также вводит понятие «подразумеваемого читателя» (или «имплицитного читателя») — идеального адресата, способного распознавать пробелы и участвовать в порождении смысла. Реальный читатель в процессе чтения стремится к этому образу, переходя от пассивного восприятия к активному конструированию смыслов. Эстетический эффект зависит не только от структуры текста, но и от того, как он приглашает читателя к участию. Эта теория позволяет

по-новому осмыслить прозу Чехова: его на первый взгляд простое и бессюжетное повествование оказывается мастерски оформленной структурой, где пробелы служат средством совместного создания смысла.

2. Типы «пробелов» в тексте и механизм участия читателя

I. Сюжетные пробелы: разорванные причинно-следственные цепи

Традиционный роман подчёркивает завершённость сюжета, но Чехов намеренно вводит «пропуски» в ключевых узлах, разрушая причинно-следственные связи и заставляя читателя самостоятельно достраивать историю. В рассказе «Тоска» извозчик Иона Потапов не может поделиться горем о смерти сына; все попытки найти собеседника терпят неудачу, и в конце он говорит с лошадью. Текст не раскрывает семейное прошлое Ионы, причину смерти сына или его прежнюю жизнь. Почему умер сын? Какова была его судьба? Найдёт ли Иона утешение? Эти вопросы остаются без ответа — типичный сюжетный пробел.

Разрыв причинно-следственной цепи возводит индивидуальную трагедию в ранг экзистенциальной проблемы. Читатель собирает целостную картину из разрозненных деталей («У меня... сын на этой неделе помер», «Три дня полежал в больнице и помер» [6, т. 4, с. 327]), и именно в этом процессе «достривания» ощущается универсальность одиночества и провала общения. По Изеру, любое событие должно сохранять незавершённость, чтобы читатель стремился к связности и пониманию чужого опыта. Опуская информацию, Чехов переводит читателя из наблюдателя в сочувствующего, активно входящего во внутренний мир персонажа.

Особенно ярко сюжетные пробелы проявляются в открытых финалах. Большинство рассказов Чехова обрываются до разрешения конфликта, оставляя судьбы героев неопределёнными. Такие финалы — не дефект, а осознанный художественный выбор. Формальная открытость концентрирует смысл, и текст начинает «работать» именно в момент завершения. В «Даме с собачкой» финал звучит так: «И казалось, что ещё немного — и решение будет найдено, и тогда начнётся новая, прекрасная жизнь; и обоим было ясно, что до конца ещё далеко-далеко и что самое сложное и трудное только ещё начинается» [6, т. 10, с. 143]. Здесь возникают множественные неопределённости: продолжится ли любовь? Убегут ли герои? Как повлияет общество? Автор не даёт ответов — задача их создания ложится на читателя. Это смелое приглашение к совместному творчеству.

Открытые финалы у Чехова — сознательный эстетический механизм, сопоставимый с «принципом неопределенности» Гейзенберга: развитие сюжета не случайно и не предопределено, а образует комплементарное пространство для интерпретации. Роль читателя подобна

роли наблюдателя в квантовой механике: смысл меняется в зависимости от перспективы. Оптимист видит надежду, пессимист — пустоту. Эта многозначность создаёт скрытый диалог между автором и читателем и является ключевой чертой современной литературы. Как пишет Изер: «Сущность эстетического текста заключается в его неопределенности» [2, с. 24].

II. Психологические пробелы: скрытые мотивы и чувства

Психологические пробелы в прозе Чехова — это неясность мотивов, невысказанные чувства и непрямое раскрытие внутреннего мира. Он редко использует прямое психологическое описание, предпочитая заставлять читателя угадывать состояние персонажа по поступкам, диалогам, окружению и деталям. Эти «скрытые мотивы» становятся глубинными пробелами, превращая читателя из наблюдателя в интерпретатора.

В письме к Суворину от 1 апреля 1890 года Чехов писал: «Когда я пишу, я вполне рассчитываю на читателя, полагая, что недостающие в рассказе субъективные элементы он подбавит сам» [7, т. 4, с. 54]. Так, в рассказе «Музыкки» эпизод с фраком — «Николай, который не спал всю ночь, слез с печи... достал из зелёного сундука свой фрак, надел его и, подойдя к окну, погладил рукава, подержался за фалдачки — и улыбнулся. Потом осторожно снял фрак, спрятал в сундук и опять лёг» [6, т. 9, с. 301] — передаёт сложный спектр чувств: ностальгию по московской жизни, безмолвную печаль, меланхолию заката жизни. Всё это существует в подтексте, и читатель, опираясь на опыт и ассоциации, достраивает психологическую картину, превосходящую буквальное содержание.

Чехов использует «внутреннее молчание» как форму выражения, особенно в сценах сильных потрясений. В «В овраге» после того, как Аксинья обливает Никифора кипятком, «послышался крик, какого ещё никогда не слыхали в Уклеееве, и не верилось, что небольшое, слабое существо, как Липа, может кричать так» [6, т. 10, с. 172]. Писатель описывает шок Липы с предельной сдержанностью, словно подвергая сомнению саму возможность передачи такого крайнего состояния, не говоря уже о его анализе. Однако само это умолчание демонстрирует его абсолютное доверие к читателю — никаких дополнительных объяснений не требуется, чтобы читатель постиг состояние персонажа.

Психологические зарисовки Чехова всегда уместны и часто передаются через детали. В «У знакомых» герой в конце одной из сцен сидит «в углу, молча, поджимая ноги, обутые в чужие туфли». [6, т. 8, с. 18] — в начале сцены они описывались как туфли, в которых персонаж чувствовал себя «своим человеком, родным» [6, т. 8, с. 17], теперь же стали чужими. Это тонкое изменение раскрывает чувство отчуждения. По Изеру, именно повествовательные пробелы придают тексту динамическую жизненность. Прерывание сюжета активизирует ассоциативные

способности читателя, побуждая его самому заполнять смысловые пустоты.

III. Диалоговые пробелы: подтекст и невысказанное

Диалоги у Чехова кажутся обыденными, но полны подтекста — скрытых чувств и конфликтов. Герои редко говорят прямо, предпочитая паузы, смену темы или бытовую болтовню, чтобы скрыть внутренние переживания. Такой стиль создаёт типичные текстовые пробелы.

В драмах подтекст особенно ярок. Возглас «В Москву! В Москву!» в «Трёх сёстрах» символизирует стремление к иной жизни, а в «Вишнёвом саде» обсуждение заката и Епиходова на самом деле отражает хаос и абсурдность существования.

Паузы, молчание и неискренние реплики несут подлинную эмоциональную суть. Возьмём в качестве примера «Попрыгунью»: «— Что? Что, мама? — спросил он нежно. — Соскучилась? подняла лицо, красное от стыда, и поглядела на него виновато и умоляюще, но страх и стыд помешали ей говорить правду. — Ничего... — сказала она. — Это я так...» [6, т. 8, с. 21] Оба знают правду, но молчаливо избегают её. Повседневная речь становится пустой формой, а искренние чувства — подавленными, пробелы показывают глубокую разобщённость между персонажами.

Чехов выстраивает полную повествовательную рамку, но передаёт право интерпретации читателю. Его авторская этика напоминает сократический майевтический метод: цель — не дать ответы, а пробудить размышления. Его рассказы — не только объект интерпретации, но

и проверка эстетического чутья и нравственной зрелости читателя. [4, с. 298]

Повествовательное искусство Чехова проявляется не только в «объективности», но и в создании механизма порождения смысла. Вводя системные пробелы в сюжет, психологию и речь, он разрушает замкнутость традиционного повествования и активизирует сознание читателя. В рамках теории Изера эти пробелы становятся отправной точкой для конструирования смысла, а читатель — соавтором текста. Открытость пробелов естественным образом порождает многозначность.

Как верно отмечает И. Н. Сухих, Чехов сознательно дистанцировался от традиционной русской литературной роли «писателя-учителя», отказываясь быть рупором истины и выбирая быть со-исследователем реальности. [5] Произведение больше не предлагает выводов, а открывает пространство для совместного размышления, формируя своего рода «соборную» рецепцию — читатель активно интегрирует текст в свой собственный жизненный опыт.

Такое участвующее повествование знаменует фундаментальную трансформацию прозы: переход от «всезнающего рассказчика» XIX века к «ограниченной точке зрения» модернизма. Чехов — не только наследник реализма, но и новатор современного повествования. Его молчание призывает к диалогу, его пробелы несут смысл, и «сама жизнь» раскрывается именно в участии читателя. Поэтому перечитывание Чехова — это не только дань мастеру, но и размышление о сути литературы: великие произведения цепни не столько тем, что в них сказано, сколько тем, как они приглашают нас говорить вместе с ними.

Литература:

1. Iser, W. The Reading Process: A Phenomenological Approach. New Literary History, 1972.
2. Iser, W. The Act of Reading: A Theory of Aesthetic Response. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1978.
3. Кабанова И. В. Современная литературная теория. Антология. — М.: Флинта: Наука, 2004.
4. Тюпа В. И. 1984 Анализ художественного текста: учеб. пособие для студ. филол. фак. высш. учеб. заведений / В. И. Тюпа. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2009.
5. Сухих И. Н. С высшей точки зрения // Вопросы литературы. — 1985. — № 1, С.167–169.
6. Чехов А. П. Полное собрание сочинений и писем: В 30 т. Соч.: В 18 т. — М.: Наука, 1974–1983.
7. Чехов А. П. Полное собрание сочинений и писем: В 30 т. Письма: В 12 т. — М.: Наука, 1974–1983.

Юридический перевод: понятие, классификация и основные трудности

Хожева Белла Мухамедовна, студент магистратуры
Московская международная академия (г. Москва)

Статья посвящена анализу понятия юридического перевода и систематизации трудностей, возникающих при переводе англо-американских юридических текстов на русский язык.

Ключевые слова: юридический перевод, юридические тексты, переводческие трудности, правовые реалии, прагматика перевода, адресат перевода, англо-американское право, континентальное право.

Юридический перевод занимает особое место в системе специализированных переводов. Это не

просто преобразование текста из одного языка в другой — это передача юридического смысла, сохранение правовой

силы документа и обеспечение его функционирования в иной правовой системе.

Целью настоящей работы является комплексный анализ основных трудностей юридического перевода и демонстрация того, как коммуникативная цель и адресат перевода влияют на выбор переводческих стратегий.

Для целей настоящей работы под юридическим текстом понимается документ, обладающий следующими признаками: содержит юридически значимую информацию; производится в процессе юридической деятельности; основывается на законодательстве и волеизъявлении участников; издается в пределах компетенции соответствующих органов или правоспособности лиц; порождает обязательные юридические последствия; составляется по правилам юридической техники; содержит признаки уникальности и подлинности; существует в материальной и электронной форме; предназначен для регулирования общественных отношений [Томин, 2014].

На практике юридические тексты можно разделить на пять основных категорий: (1) нормативно-правовые акты — законы и подзаконные акты; (2) судебные процессуальные документы — судебные решения, исковые заявления, ходатайства; (3) досудебные процессуальные документы — документы при привлечении к административной, трудовой, уголовной и гражданско-правовой ответственности; (4) корпоративные документы — уставы, решения собраний, протоколы; (5) локальные нормативные акты организаций — правила внутреннего распорядка, положения о премировании, политики обработки данных.

Каждая категория обладает своей спецификой, что влияет на выбор переводческой стратегии.

Хотя юридическому переводу свойственны все общие трудности межъязыкового перевода, они проявляются здесь с особой острой: ошибка в переводе юридического текста может иметь серьёзные правовые последствия, влияя на защиту прав, исполнение договорных обязательств и разрешение споров. Поэтому требования к точности и адекватности в юридическом переводе исключительно высоки.

Одной из наиболее очевидных трудностей является безэквивалентная лексика. Классические примеры — термины «*grand jury*» и «*plea bargain*». Буквальный перевод первого как «большое жюри» ничего не говорит о его функции в американской судебной системе.

Высокий уровень терминологизации юридических текстов требует от переводчика не просто знания слов, но понимания юридических концепций. Добавляют сложности и латинизмы, которыми буквально пестрят американские законы и судебные решения: *habeas corpus*, *amicus curiae*, *stare decisis* — эти термины имеют укоренённое значение в англо-саксонской системе и требуют либо транслитерации, либо детального объяснения.

Грамматические трудности вытекают из принципиального несовпадения структур английского и русского языков. В американских юридических текстах особенно

часто встречаются пассивные конструкции, система глагольных видов, отличающаяся от русской, и сложные синтаксические структуры.

Приведём пример из решения американского федерального суда 2025 года: «*Although the terms of the First Step Act are ambiguous, Congress, the Supreme Court, and the lower courts have consistently interpreted similar time-credit statutes to mean that credits earned toward a sentence are applied to reduce that sentence*» (дело № 23-1294, Ninth Circuit).

Такие предложения требуют не просто перевода, но синтаксической перестройки для адекватного восприятия русскоязычным адресатом.

Перевод правовых реалий — отдельная и весьма острыя проблема. Речь идёт о концептах, которые укоренины в одной правовой системе, но отсутствуют или существуют в существенно ином виде в другой.

Показательным примером здесь будет — доктрина эстоппеля. В американском праве это принцип, запрещающий противоречивое поведение. В деле *Ricketts v. Scothorn* (1898) бабушка пообещала внучке деньги; внучка, полагаясь на обещание, уволилась с работы; бабушка затем отказалась исполнять обещание. Суд встал на сторону внучки, применив эстоппель. В деле *Cohen v. Cowles Media Co.* (1991) журналисты пообещали источнику анонимность, но нарушили обещание; суд снова применил эстоппель.

Интересно, что в России данная доктрина долго обсуждалась только в научной литературе, но была кодифицирована в Гражданском кодексе РФ в виде нормы о недопустимости оспаривания сделки, если поведение стороны указывало на её волю сохранить её силу (ст. 166 ГК РФ).

Юридические тексты относятся к официально-деловому стилю, но внутри этого стиля существуют заметные различия между англо-американской и русской традициями.

Американским судебным решениям свойственны торжественность и метафоричность, которые кажутся неуместными в русских юридических текстах. Вот примеры такой торжественности: «*The Secretary's judgments about how best to deploy DHS's limited resources and prioritize enforcement efforts are entitled to a strong presumption of regularity and should not be lightly second-guessed by the judiciary*» (*United States v. Texas*, 599 U.S. (2023)).

В российской судебной практике такой торжественный тон выглядит чрезмерным. Переводчик вынужден адаптировать стиль, сохранив при этом юридическое содержание.

Следующий блок трудностей, возникающих при переводе — прагматические. Они возникают, когда коммуникативная цель оригинала не совпадает с целью перевода.

Для студентов и компаративистов перевод должен быть максимально объяснительным, раскрывая юридические реалии, поскольку именно их изучают компаративисты.

Для судей, которые будут выполнять решение в другой юрисдикции, критически важна ясность резолютивной

части — какое именно имущество, какое лицо, какие действия подлежат исполнению.

Для адвокатов, готовящих возражения против решения, ключевой является мотивировочная часть с полной передачей аргументации и логики суда.

Для журналистских публикаций в юридических изданиях используется более свободная терминология; юрист любой страны поймёт понятие «истца», «ответчика», «суд присяжных», поэтому переводчик может оперировать такими стандартными терминами, передавая суть дела и правовые нормы более «широкими мазками».

Для международных контрактов ситуация ещё сложнее. Перевод для юриста, ведущего сделку, должен отражать и правовые реалии, и практические знания о том, как регулировать отношения в позитивном сценарии (надлежащее исполнение) и в негативном (нарушение, форс-мажор, санкции). Перевод для директоров должен чётко показать деловые цели. Перевод для менеджеров — процесс исполнения: как согласуются заявки к контракту, какие документы требуются, как осуществляется приёмка товара.

Для корпоративных уставов всё зависит от цели. При проверке иностранного контрагента переводят части, ка-

сающиеся структуры юрлица и правомочий его органов. При подготовке покупки предприятия переводят разделы, напр., об отчуждении долей и голосовании.

Юридический перевод — это многомерная деятельность, требующая от специалиста не только лингвистической подготовки, но и глубокого понимания правовых систем, культурных различий и pragmatischesких целей коммуникации. Лексические, грамматические, культурные и pragmatische трудности неразрывно связаны, и их преодоление требует осознанного выбора стратегии в зависимости от адресата и функционального назначения текста.

Особую сложность представляют безэквивалентные правовые реалии, требующие либо адаптации, либо детального объяснения. Стилистические различия между англо-американской и русской правовыми традициями требуют от переводчика чуткости к жанру и адресату.

В условиях глобализации и растущего количества международных правовых отношений потребность в квалифицированных юридических переводчиках только возрастает. Это подчеркивает необходимость разработки специализированных методик подготовки, которые охватывали бы не только языковые, но и правовые, культурные и pragmatische аспекты юридического перевода.

Литература:

1. Томин, В. А. Юридическая техника: учебное пособие / В. А. Томин. — СПб.: СанктПетербургский юридический институт (филиал) Академии Генеральной прокуратуры РФ, 2014. — 128 с.
2. Нелюбин Л. Л. Введение в технику перевода. Когнитивный теоретико-прагматический аспект: учебное пособие / Л. Л. Нелюбин. — М.: Флинта, 2013.- 216с.
3. Гарбовский Н. К. Теория перевода / Н. К. Гарбовский.— М.: Изд-во Моск. ун-та, 2021. — 544 с. [4] Гарбовский, Н.К. (2007). Теория перевода. МГУ.
4. Влахов С. И. Непереводимое в переводе / С. И. Влахов, С. П. Флорин. — М.: Международные отношения, 1980. — 342 с.
5. Бархударов Л. С. Язык и перевод / Л. С. Бархударов. — М.: ЛКИ, 2008. — 244 с.
6. Виноградов В. С. Введение в переводоведение (общие и лексические вопросы) / В. С. Виноградов. — М.: Издательство института общего среднего образования РАО, 2001. — 224 с.

Образ Севастополя в творчестве Льва Толстого и Ивана Бунина

Щукина Вероника Александровна, кандидат филологических наук, старший научный сотрудник
Воронежский областной литературный музей имени И. С. Никитина

В статье рассматривается символическое значение образа Севастополя в творчестве Льва Николаевича Толстого и его последователя Ивана Алексеевича Бунина. Выделяются колористические, акустические и ольфакторные характеристики легендарного города в сборнике «Севастопольские рассказы» и романе «Жизнь Арсеньева».

Ключевые слова: колористические характеристики, акустические характеристики, ольфакторные характеристики, урбанизм.

«Севастопольские рассказы» Льва Николаевича Толстого были опубликованы в петербургском журнале «Современник» в 1855 году. Цикл состоит из трёх произведений: «Севастополь в декабре месяце», «Севастополь в мае», «Сева-

стополь в августе 1855 года». Л. Н. Толстой, будучи участником Крымской войны 1853–1856 гг, прекрасно описал увиденное на фронте — «ужасные и грустные, великие и забавные, но изумительные, возвышающие душу зрелица» [11, с. 8].

Лев Николаевич принимал участие в боевых действиях в чине подпоручика 12-й артиллерийской бригады. За свои военные заслуги он был награждён орденом святой Анны 4-й степени.

Находясь на фронте в Севастополе, Л. Н. Толстой вёл дневник. В нём он отразил многие детали военного времени. В дневнике Л. Н. Толстого очень выразительно прослеживается контраст между сценами офицерского досуга с бесконечными карточными играми и страшными эпизодами обстрелов на улицах города. Причём ужасы войны вскоре становятся обыденностью и не вызывают удивления. Лев Николаевич лишь констатирует факты: «Бомбардирование с 4-го числа стало легче, но всё продолжается. 3-го дня ночевал на 4-м бастионе. Изредка стреляет какой-то пароход по городу. — Вчера ядро упало около мальчика и девочки, которые по улице играли в лошадки: они обнялись и упали вместе. Девочка — дочь матроски. Каждый день ходит на квартиру под ядра и бомбы» [8] (7 апреля 1855).

В это непростое время Л. Н. Толстой в дневнике рассуждает и о своих пороках, выбирает средства освобождения от них: «Подавлю тщеславие — желание чинов, крестов — это самое глупое тщеславие, особенно для человека уже открывшего свою карьеру. <...> И так, вот моё новое правило, кроме тех, которые я давно поставил себе — быть деятельным, рассудительным и скромным. — Быть деятелем всегда к цели духовной, обдумывать все свои поступки на том основании, что те хороши, которые стремятся к целям духовным. Быть скромным так, чтобы наслаждение довольства собой не переходило в наслаждение возбуждать в других похвалы или удивления» [8].

Наблюдая за происходящими на фронте событиями, Л. Н. Толстой решил издавать журнал, отражающий весь спектр военной жизни. В письме Н. А. Некрасову от 11 января 1855 г. он предложил план издания: «Основная мысль этого журнала заключалась в том, что ежели не большая часть, то верно большая половина читающей публики состоит из военных, а у нас нет военной литературы, исключая официальной военной литературы, почему-то не пользующейся доверием публики и потому не могущей ни давать, ни выражать направления нашего военного общества. Мы хотели основать листок, по цене и по содержанию доступный всем сословиям военного общества, который бы, избегая всякого столкновения с существующими у нас военно-официальными журналами, служил бы только выражением духа войска.

Журнал бы разделялся на официальную и неофициальную часть. В 1-й помещались бы

- 1) Известия о военных событиях со всех театров войны,
- 2) Приказы о наградах за заслуги, выходящая из общего разряда отличий,
- 3) Сентенции военного суда за постыдные поступки. В неофициальной — помещались бы:
- 1) Современные и исторические рассказы из военного быта.

- 2) Биографии и некрологи важных лиц всех сословий.
- 3) Солдатские песни» [9].

Надеясь на издание военного журнала, Л. Н. Толстой весной 1855 года отправил Н. А. Некрасову статью «Севастополь в декабре». В письме к Николаю Алексеевичу от 30 апреля 1855 г. Лев Николаевич выразил надежду на скорейшую публикацию своего очерка, заметив, что «статья таких военных или очень мало, или вовсе не печатается у нас, к несчастью» [10].

Вскоре стало известно об официальном отказе в выпуске журнала. Очерки, подготовленные для него, были объединены в сборник «Севастопольские рассказы». Это произведение вызвало восторженную реакцию критики. Восхищённый Н. А. Некрасов написал Л. Н. Толстому: «Труд-то Ваш... всегда будет свидетельствовать о силе, сохранившей способность к такой глубокой и трезвой правде, среди обстоятельств, в которых не всякий бы сохранил её. <...> Это именно то, что нужно теперь русскому обществу: правда, — правда, которой со смертью Гоголя так мало осталось в русской литературе. Вы правы, дорожа всего более этою стороною в Вашем даровании. Эта правда в том виде, в каком вносите Вы её в нашу литературу, есть нечто у нас совершенно новое. Я не знаю писателя теперь, который бы так заставлял любить себя и так горячо себе сочувствовать, как тот, к которому пишу, и боюсь одного, чтобы время и гадость действительности, глухота и немота окружающего не сделали с Вами того, что с большою частью из нас: не убили в Вас энергии, без которой нет писателя, по крайней мере такого, какие теперь нужны России. Вы молоды; идут какие-то перемены, которые — будем надеяться — кончатся добром, и может быть Вам предстоит широкое поприще. Вы начинаете так, что заставляете самых осмотрительных людей заноситься в надеждах очень далеко» [7].

Интересно, что в Севастополе Л. Н. Толстой познакомился с Алексеем Николаевичем Буниным (1827–1906) — отцом Ивана Алексеевича Бунина (1870–1953). Будущий лауреат Нобелевской премии с детства зачитывался «Севастопольскими рассказами», мечтая увидеть как автора произведения, так и легендарный город: «Чувства к Толстому были у меня тогда уже не простые. Отец (в молодости участвовавший, как и Толстой, в обороне Севастополя) говорил:

— Я его немного знал. Во время севастопольской кампании встречал...

И я смотрел на него во все глаза: живого Толстого видел!» [1, с. 51].

В апреле 1889 года юный И. А. Бунин впервые побывал в Крыму. Севастополь произвёл на Ивана Алексеевича двоякое впечатление: с одной стороны, его восхитила природа, с другой — разочаровало отсутствие отголосков героического прошлого. В письмах к родителям он признавался: «Я приехал в Севастополь только сегодня и ещё не привык к мысли, что я наконец — в Крыму... В особенности странно показалось, когда я сегодня проснулся на рассвете и взглянул из окна вагона... Картина представилась

такая, какую вообразить себе, не видя Крыма, я думаю, невозможно: по обеим сторонам дороги в утреннем голубом тумане разбегались горы, покрытые лесами, виднелись ущелья, а внизу по долине — стройные, гигантские кипарисы и тополи. Какие-то особенные деревца, кажется рододендроны и олеандры, в полном цвету, — в белых розах... Станции утопают в яркой зелени. <...> Севастополь мне не особенно понравился. Ты, папа, наверное, не узнал бы его: теперь он совершенно отстроился, но плох тем, что почти совершенно лишен зелени. Красоту его составляет, разумеется, море» [2]. В зрелые годы Иван Алексеевич отразил свои юношеские впечатления от поездки в Севастополь в романе «Жизнь Арсеньева» (1927–1933).

С Л. Н. Толстым И. А. Бунин встретился в январе 1894 года: «Часто потом говорил себе: непременно надо хоть однажды увидать ещё, ведь, того гляди, это станет невозможно, — и всё не решался искать новой встречи. Всё думал: зачем я ему? Когда разнеслась весть, что его уже нет на свете, я был в Петербурге. Тотчас подумал: ехать, увидать его ещё раз, хоть в гробу! — но удержало какое-то необъяснимое чувство: нет, этого не надо» [1, с. 62]. Восхищение творчеством Л. Н. Толстого И. А. Бунин пронёс через всю жизнь.

Поскольку Лев Nikolaевич и Иван Алексеевич бывали в Севастополе в разное время и при разных обстоятельствах, образ героического города по-разному воссоздан в их творчестве.

1. Колористический образ Севастополя.

В «Севастопольских рассказах» Л. Н. Толстого образ города создаётся во многом благодаря цветовой палитре, меняющейся в каждой из частей цикла. В первом очерке («Севастополь в декабре месяце»), описывающем город в момент временного прекращения боевых действий, преобладающими оказываются светлые оттенки. Они присущи как природе («блестящее <...> на утреннем солнце море» [11, с. 6], «блестящая лазурь» [11, с. 6], «блестящее солнце» [11, с. 11]), так и городу («светлые строения города» [11, с. 6], «белая линия бона» [11, с. 6]). При этом автор подчёркивает, что красота мира не сопоставима с творениями рук человека. Сияющая природа царит над белым городом.

Во втором рассказе сборника («Севастополь в мае»), где появляются батальные сцены, цветовая палитра значительно расширяется. В этом очерке создаются контрастные колористические характеристики мира и войны. Природа остро реагирует на разрушительные действия человека. В отсутствии сражений она окрашивается в синие и золотые оттенки: «тёмно-синее небо» [11, с. 35], «светло-лазурный горизонт» [11, с. 57], «синее море» [11, с. 64], «золотые лучи солнца» [11, с. 64]. Во время боёв начинают преобладать устрашающие чёрно-багровые цвета: «чёрное небо» [11, с. 36], «тёмное море» [11, с. 57], «алая заря» [11, с. 57], «багровые длинные тучки» [11, с. 57].

В третьем рассказе («Севастополь в августе 1855 года»), повествующем о кровавых боях за город и отступлении русской армии, также прослеживается контраст между радужными цветами природы («жёлтые горы» [11, с. 82], «синее небо» [11, с. 82], «розоватые лучи солнца» [11, с. 82],

«зеленеющий на горе бульвар» [11, с. 119], «лазуревые бухточки» [11, с. 119], «ярко-синее, играющее на солнце море» [11, с. 120], «длинные белые облака» [11, с. 120]) и мрачными цветами войны («лиловатые облака дыма» [11, с. 82], «багровое пламя выстрелов» [11, с. 119], «полоса чёрного дыма» [11, с. 120], «багровое пламя взрывов» [11, с. 126]).

В романе И. А. Бунина «Жизнь Арсеньева» Севастополь описан уже как город-праздник, который «блещет белизной» [4, с. 176] и напоминает «что-то райское» [4, с. 175]. Это «мир богатых, свободных и знатных людей» [4, с. 176], «роскошь, счастье, юг» [4, с. 175]. В этом «белом, нарядном и жарком» [4, с. 176] городе уже ничего не напоминает о «разбитых пушками домах» [4, с. 176]. Автор описывает Севастополь в исключительно светлых, сияющих тонах: «белое летнее утро» [4, с. 175], «блещут рельсы» [4, с. 176], «буфетный зал <...> блещет белизной столов» [4, с. 176], «яркая платформа» [4, с. 176], «город <...> белый» [4, с. 176], «белые навесы» [4, с. 176], «светлая зелень южной акации» [4, с. 176], «белое шоссе» [4, с. 177].

В рассказе И. А. Бунина «Пыль» (1913) город предстаёт таким же светящимся райским уголком: «Белый город в кипарисах, нарядные люди, зелёные морские волны, длинными складками идущие на гравий, их летний, атласный шум, тяжесть, блеск и кипень» [3].

Так, Севастополь в художественном мире Л. Н. Толстого и И. А. Бунина наполнен сияющей белизной, что придаёт образу города символическое значение земного рая. Однако человек обречён вечно нарушать райскую гармонию и красоту. Губительные действия людей наполняют светлый город «порохом и кровью» [11, с. 20], превращая уже в ад на земле. Описание Севастополя в новых, чёрно-багровых тонах, является укором воюющему человечеству: «Всё было мёртво, дико, ужасно — но не тихо: всё ещё разрушалось. По изрытой свежими взрывами, обсыпавшейся земле везде валялись исковерканные лафеты, придавившие человеческие русские и вражеские трупы, тяжёлые, замолкнувшие навсегда чугунные пушки, страшной силой сброшенные в ямы и до половины засыпанные землёй, бомбы, ядра, опять трупы, ямы, осколки брёвен, блиндажей, и опять молчаливые трупы в серых и синих шинелях. Всё это часто содрогалось ещё и освещалось багровым пламенем взрывов, продолжавших потрясать воздух» [11, с. 126].

2. Акустический образ Севастополя.

Не менее важное значение в создании образа Севастополя играют и акустические характеристики.

В рассказе Л. Н. Толстого «Севастополь в декабре месяце» создаётся контраст между напряжённой тишиной, предвещающей трагедию («тишина утра» [11, с. 5], «молча усердно работают вёслами» [11, с. 6]), и тревожными звуками, являющимися первыми напоминаниями о ней («мороз <...> трещит под ногами» [11, с. 5], «далёкий неумолкаемый гул моря» [11, с. 5], «раскатистые выстрелы» [11, с. 5], «звуки ударов вёсел» [11, с. 6], «величественные звуки стрельбы» [11, с. 6]). В первом очерке сборника автор не показывает войну напрямую, даёт лишь услы-

шать её издалека. Невидимая перестрелка ещё кажется «величественной».

В рассказе «Севастополь в мае» уже нет тишины. Повествование наполнено ужасными звуками: «звуки всё усиливающейся стрельбы» [11, с. 35], «грохот орудий и ружейной перепалки» [11, с. 35], «топот лошади» [11, с. 36], «стон раненого» [11, с. 36], «засвистело, затрещало что-то» [11, с. 50], «он закричал» [11, с. 50], «все бежали и все кричали» [11, с. 50], «сотни людей — с проклятиями и молитвами на пересохших устах» [11, с. 57], «ползали, ворочались и стонали» [11, с. 57], «снова свистят орудия смерти и страданий» [11, с. 64], «слышатся стоны и проклятия» [11, с. 64]. Среди подобной какофонии доминируют грохот, крики и стоны. Это голос войны, голос гибнущего города.

В заключительном рассказе «Севастополь в августе 1855 года» звуки боя продолжают преобладать в тексте: «гром пушек» [11, с. 91], «звуки, стоны» [11, с. 97], «звуки взрывов не умолкали и, переливаясь, потрясали воздух» [11, с. 120], «взрывы, продолжавшие сотрясать воздух» [11, с. 126]. Однако теперь этот аудиальный хаос сменяет тишина. Но она оказывается более пугающей, чем шум войны, поскольку напоминает вовсе не о мире, а о смерти: «улица <...> была пустынна и тиха» [11, с. 91], «мёртвое молчание» [11, с. 126], «молчаливые трупы» [11, с. 126].

Таким образом, в «Севастопольских рассказах» и наличие, и отсутствие звуков отсылает к трагедии. Сначала город грохочет и стонет, пытаясь выжить в схватке с врагом, потом молчит, умирая. Напомним, что сборник завершается сценой отступления русских солдат из Севастополя: «Севастопольское войско, как море в зыблывую мрачную ночь, сливаясь, развиваясь и тревожно трепеща всей своей массой, колыхаясь у бухты по мосту и на Северной, медленно двигалось в непроницаемой темноте прочь от места, на котором столько оно оставило храбрых братьев, — от места, всего облитого его кровью; от места, одиннадцать месяцев отстаиваемого от вдвое сильнейшего врага, и которое теперь велено было оставить без боя. Непонятно тяжело было для каждого русского первое впечатление этого приказания. Люди чувствовали себя беззащитными, как только оставили те места, на которых привыкли драться, и тревожно толпились во мраке у входа моста, который качал сильный ветер» [11, с. 127].

В романе И. А. Бунина «Жизнь Арсеньева», напротив, воссозданы звуки мирного Севастополя. Здесь тишина уже становится синонимом мира и душевной гармонии: «буфетный зал <...> чист и тих» [4, с. 176], «я наслаждался тишиной» [4, с. 176]. Город наполняют лишь весёлые голоса людей и радостные звонкие «крики паровоза» [4, с. 175]. Только море постоянно шумит «довременно, дремотно, с непонятным, угрожающим величием» [4, с. 177], напоминая о былом: «Бездна и ночь, что-то слепое и бес-

покойное, как-то утробно и тяжко живущее, враждебное и бессмысленное» [4, с. 177].

3. Ольфакторный образ Севастополя.

Ещё одной значимой составляющей при создании образа Севастополя становятся ольфакторные характеристики.

В рассказах Л. Н. Толстого обнаруживается резкое противопоставление между «свежим воздухом» [11, с. 11], которым наполнена природа, и трупным запахом, царящим в городе. Причём иногда ольфакторные характеристики даются напрямую («дух скверный» [11, с. 60], «долина наполнена смрадными телами» [11, с. 64]), иногда косвенно при помощи ярких художественных деталей. Например, в рамках одного предложения автор трижды использует существительное «труп»: «По изрытой свежими взрывами, обсыпавшейся земле везде валялись исковерканные лафеты, придавившие человеческие русские и вражеские трупы, тяжёлые, замолкнувшие навсегда чутунные пушки, страшной силой сброшенные в ямы и до половины засыпанные землёй, бомбы, ядра, опять трупы, ямы, осколки брёвен, блиндажей, и опять молчаливые трупы в серых и синих шинелях» [11, с. 126].

В романе же И. А. Бунина «Жизнь Арсеньева» мирный Севастополь источает прекрасные ароматы: «что-то очень тесное и сплошь цветущее, росистое и благовонное» [4, с. 175], «крепко дует пахучим туманом и холодом волн» [4, с. 175].

В целом, Л. Н. Толстой и И. А. Бунин в своём творчестве создают не столько визуальный, сколько эмоционально-чувственный образ Севастополя. Колористические, акустические и ольфакторные характеристики города помогают донести до читателя его символическое значение. Севастополь в художественном мире обоих классиков ассоциируется с неким Эдемом, олицетворяет мирную и счастливую жизнь. Л. Н. Толстой показывает, как воюющие люди пытаются разрушить рай на Земле, превращают его в «дом страданий» [11, с. 11]. По верному замечанию Ли Кэ, «Севастопольские рассказы» нельзя рассматривать только как «военные рассказы». Это также произведение религиозно-философское» [5, с. 12]. Л. Н. Толстой даёт понять, что «на бытийном уровне нет и не может быть войны, противоречащей гармонии природы» [6, с. 138]. И. А. Бунин, в свою очередь, акцентирует внимание на том, что Севастополь, подобно Фениксу, всегда возрождается. В этом белом городе неизменно ощущается «что-то райское» [4, с. 175]. О былой трагедии напоминает лишь Братская могила, от которой веет «грустью и прелестью прошлого, давнего, теперь уже мирного, вечного» [4, с. 177]. Тем самым И. А. Бунин, вступая в заочный диалог с Л. Н. Толстым и продолжая его мысль, подчёркивает победу жизни над смертью, мира надвойной, добра над злом.

Литература:

1. Бунин И. А. Освобождение Толстого // Собрание сочинений в 9-ти томах. Том 9. Избранные биографические материалы, воспоминания, статьи. — М.: Художественная литература, 1967. — С. 7–169.

2. Бунин И. А. Письмо А. Н., Л.А., М.А., Е. А. Буниным от 13 апреля 1889 г. [Электронный ресурс]. — URL: <http://bunin-lit.ru/bunin/letters/letter-16.htm> (дата обращения: 28.02.2025)
3. Бунин И. А. Пыль [Электронный ресурс]. — URL: http://az.lib.ru/b/bunin_i_a/text_1630.shtml (дата обращения: 28.02.2025)
4. Бунин И. А. Собрание сочинений: в 9-ти томах. Т. 6. Жизнь Арсеньева. — М.: Художественная литература, 1966. — 340 с.
5. Ли Кэ. Концепция «войны» и «мира» в «Севастопольских рассказах» Л. Н. Толстого: автореф. дисс. ... канд. филол. наук: 10.01.01. — Воронеж, 2003. — 16 с.
6. Масолова Е. А. Становление эпического в «Севастопольских рассказах» Л. Н. Толстого // Учёные записки Казанского университета. Серия Гуманитарные науки. — 2016. — № 1. — С. 133–145.
7. Некрасов Н. А. Письмо Л. Н. Толстому от 2 сентября 1855 г. [Электронный ресурс]. — URL: <http://nekrasov-lit.ru/nekrasov/letter/letter-231.htm> (дата обращения: 28.02.2025)
8. Толстой Л. Н. Дневник 1855 года [Электронный ресурс]. — URL: <http://tolstoy-lit.ru/tolstoy/dnevnik/1854–1857/dnevnik-1855.htm> (дата обращения: 28.02.2025)
9. Толстой Л. Н. Письмо Н. А. Некрасову от 11 января 1855 г. [Электронный ресурс]. — URL: <http://tolstoy-lit.ru/tolstoy/pisma/1844–1855/letter-94.htm> (дата обращения: 28.02.2025)
10. Толстой Л. Н. Письмо Н. А. Некрасову от 30 апреля 1855 г. [Электронный ресурс]. — URL: <http://tolstoy-lit.ru/tolstoy/pisma/1844–1855/letter-99.htm> (дата обращения: 28.02.2025)
11. Толстой Л. Н. Севастопольские рассказы. — М.: Дрофа, 2003. — 160 с.

ГЕОЛОГИЯ

Коллекторские свойства и нефтегазоносность месторождений восточной части Апшеронского полуострова

Насибова Гультер Джумшуд гызы, кандидат геолого-минералогических наук, доцент;

Ибрагимова Ниса Наиб, студент магистратуры;

Исмаилов Ибрагим Рамиль, студент магистратуры

Азербайджанский государственный университет нефти и промышленности (г. Баку, Азербайджан)

Восточный Апшерон — часть Апшеронского полуострова, расположенная в северо-западной части Южно-Каспийского бассейна и представляющая собой один из древнейших и наиболее интенсивно изученных нефтегазоносных регионов Азербайджана. Его западная граница условно проводится от мыса Гильязи до мыса Сангачал, тогда как северная, южная и восточная границы принимаются по естественным очертаниям полуострова. С точки зрения геоморфологических особенностей данная территория охватывает продолжение юго-восточного погружения мегантиклинория Большого Кавказа и является составной частью Апшеронской периклинальной впадины, характеризующейся сложным тектоническим строением. Геологическое развитие полуострова определялось длительными тектоническими движениями, формированием антиклинальных складок, развитием многочисленных разломных систем и активным проявлением грязевого вулканизма, что в совокупности является одним из ключевых факторов, сформировавших нефтегазогеологические особенности региона.

Ключевые слова: нефть, продуктивная толща, коллектор, разрыв, залежь, антиклиналь, структура.

Reservoir properties and oil and gas potential of deposits in the eastern part of the Absheron Peninsula

Nasibova Gulter, candidate of geological and mineralogical sciences, associate professor;

Ibrahimova Nisa Naib, master's student;

Ismayilov Ibrahim Ramil, master's student

Azerbaijan State University of Oil and Industry (Baku, Azerbaijan)

The Eastern Absheron Peninsula is located in the northwestern part of the South Caspian Basin and represents one of the oldest and most intensively studied oil- and gas-bearing regions of Azerbaijan. Its western boundary is conventionally delineated from Cape Gilyazi to Cape Sangachal, whereas the northern, southern, and eastern boundaries follow the natural outlines of the peninsula. From a geomorphological and structural point of view, this area represents the southeastern plunging continuation of the Greater Caucasus mega-anticlinorium and forms an integral part of the Absheron periclinal depression, characterized by a complex tectonic framework. The geological evolution of the peninsula was governed by prolonged tectonic movements, the development of anticlinal folds, extensive faulting, and widespread mud volcanism. These factors collectively played a key role in shaping the petroleum geological characteristics of the region.

Keywords: oil, productive strata, reservoir, fracture, deposit, anticline, structure.

Введение

В Восточном Апшероне нефтегазовые скопления в основном приурочены к различным свитам продуктивной толщи, а их распределение обусловлено сочетанием структурных ловушек, тектонического экранирования и литологической изменчивости. Геолого-коллекторские особенности района определяются высокой пористостью песчаных интервалов Сабунчинской, Балаханской

и других свит, их различной проницаемостью, а также выраженной латеральной и вертикальной неоднородностью пластов. Нами были изучены месторождения Бузовна — Маштага и Гала. В настоящей работе системно анализируются геолого-тектоническое строение этих месторождений: закономерности распределения нефти и газа, особенности коллекторских пород, а также геологические характеристики отдельных месторождений [3; 5].



Рис. 1. Схема размещения месторождений, структурных выступов и антиклинальных поднятий в восточной части Апшеронского полуострова

Методы исследования

В данной работе для изучения тектонического строения месторождений, распределения нефтегазовых скоплений и свойств коллекторских пород применён комплекс геолого-геофизических и аналитических методов на месторождениях Бузовна — Маштаги и Гала. Основная методологическая база исследования включает следующие направления:

1. Для анализа строения Апшеронской периклинической впадины были систематизированы ранее составленные геологические карты, структурные схемы и лито-стратиграфические материалы.

2. Коллекторский потенциал пластов следующих свит: Сабунчинской, Балаханской, Надкирмакинской глинистой (НКГ) и Надкирмакинской песчаной (НКП), Кирмакинской (КСв) и Подкирмакинской (ПКСв) — оценён на основе имеющихся разрезов.

3. По данным геофизических исследований скважин выполнена оценка эффективной мощности коллекторов и их пористостных параметров.

4. Путём сопоставления продуктивных горизонтов, содержащих нефть, газ и конденсат, по отдельным месторождениям выявлены общие закономерности их пространственного распределения [1; 2; 4].

Бузовна-Маштагинское месторождение расположено на расстоянии около 25 км от города Баку в северо-восточной части Апшеронского полуострова. Сводовая часть структуры представлена глинистыми диатомовыми отложениями. Отложения pontийского яруса и отдельные пластины продуктивной толщи на крыльях данного поднятия залегают вплоть до пластов свиты «Фасиля», а в отдельных участках — до нижних частей Балаханской свиты. Это свидетельствует о том, что отложения продуктивной толщи в данном районе накапливались в субаэральных (континентальных) условиях вплоть до фасиально-балаханского времени.

В пределах Бузовна-Маштагинской антиклинали прошлением значимые залежи нефти выявлены в IV, V и VIII горизонтах Сабунчинской свиты, в X горизонте Балаханской свиты, а также в нижнем отделе продуктивной толщи — в пластах НКГ, НКП, КСв и ПКСв. В сводоподобной части южного крыла Бузовнинской складки из II горизонта Сабунчинской свиты получены притоки газа. В данном участке нефтяная залежь относится к тектонически экранированному типу [6; 7].

В разрезе продуктивной толщи отмечаются различные типы нефти: из пластов НКГ, НКП и калинской (Касв) свит добывается тяжёлая нефть, тогда как из пластов верхнего отдела — нефть сравнительно более лёгкого состава. В целом в разрезе продуктивной толщи вскрыто 12 эксплуатационных объектов, при этом основными резервуарами являются пласти НКП, КСв и ПКСв.

Галинское месторождение расположено в восточной части Апшеронского полуострова между населёнными пунктами Бина, Мардакан и Гала.

В разрезе продуктивной толщи месторождения выделяется 8 нефтеносных пластов и 40 нефтеносных горизонтов, различающихся между собой степенью нефтенасыщенности. Данные горизонты в основном относятся к тектонически экранированному типу залежей.

Нефтегазоносность Гала-Тюрканского месторождения преимущественно приурочена к нижнему отделу продуктивной толщи и частично к пластам Балаханской, Сабунчинской и Сураханской свит верхнего отдела. Нефтяные залежи, приуроченные к песчаным горизонтам нижнего отдела и Балаханской свиты, характеризуются наличием газовой шапки. В отложениях агчагильского и апшеронского возраста установлены также газовые скопления небольших объёмов.

Галинское месторождение в тектоническом отношении представляет собой асимметричную брахиантклинальную складку протяжённостью около 8,5 км, ши-

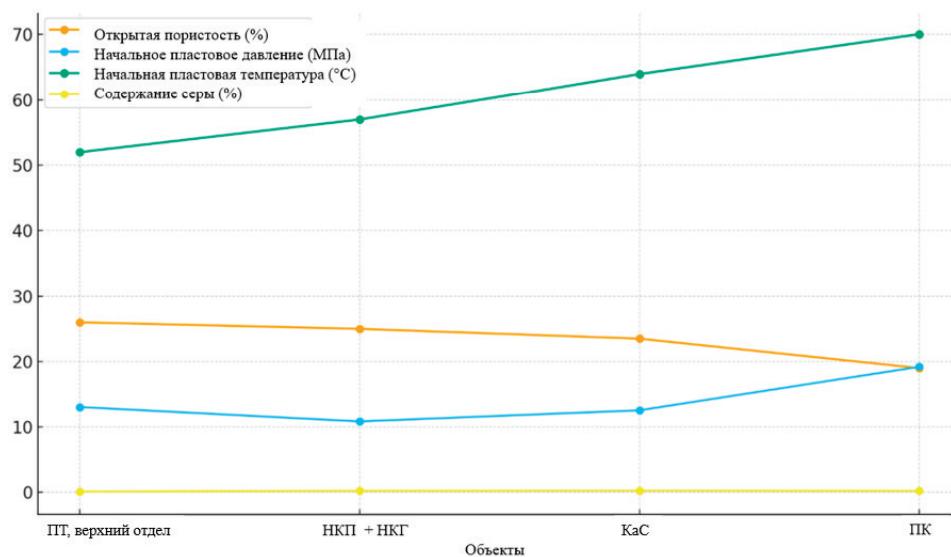


Рис. 2. График изменения открытой пористости, содержания серы, начального пластового давления и температуры

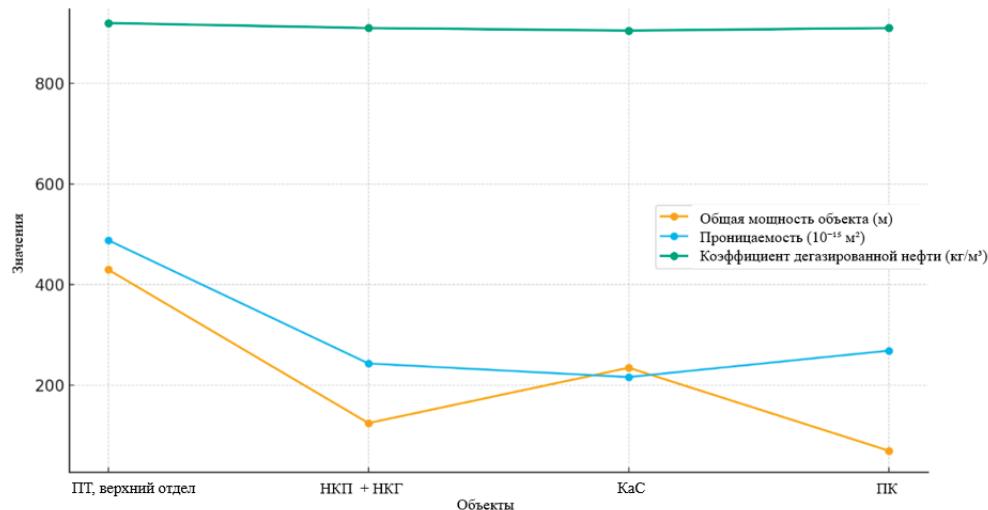


Рис. 3. Графики изменения мощности, проницаемости и коэффициента дегазации продуктивной толщи

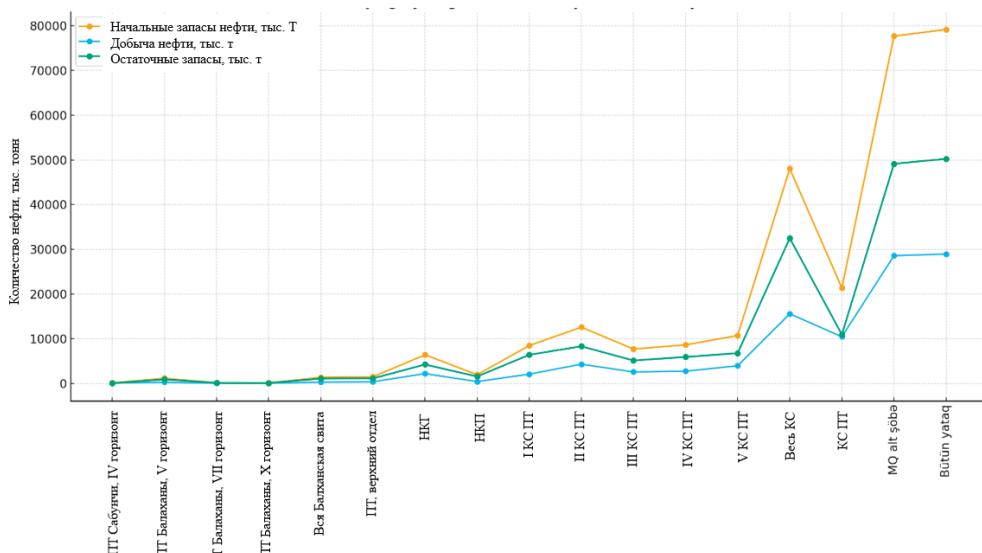


Рис. 4. Графики изменения начальных извлекаемых запасов нефти, добычи и остаточных запасов продуктивной толщи

риной порядка 2 км и высотой приблизительно 1,5 км, простирающуюся с северо-запада на юго-восток. Юго-западное крыло складки характеризуется крутым падением

(45–50°), тогда как северо-восточное крыло более пологое (10–15°). В пределах месторождения широко развиты разрывные нарушения сбросового типа.

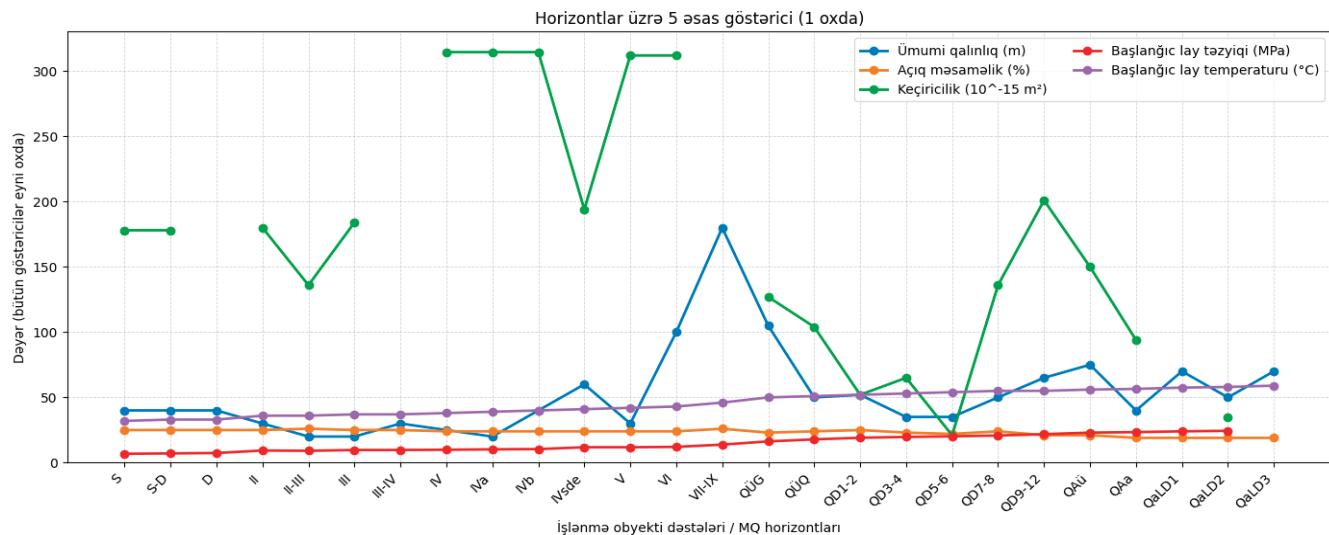


Рис. 5. Характеристика эксплуатационных объектов Галинского месторождения

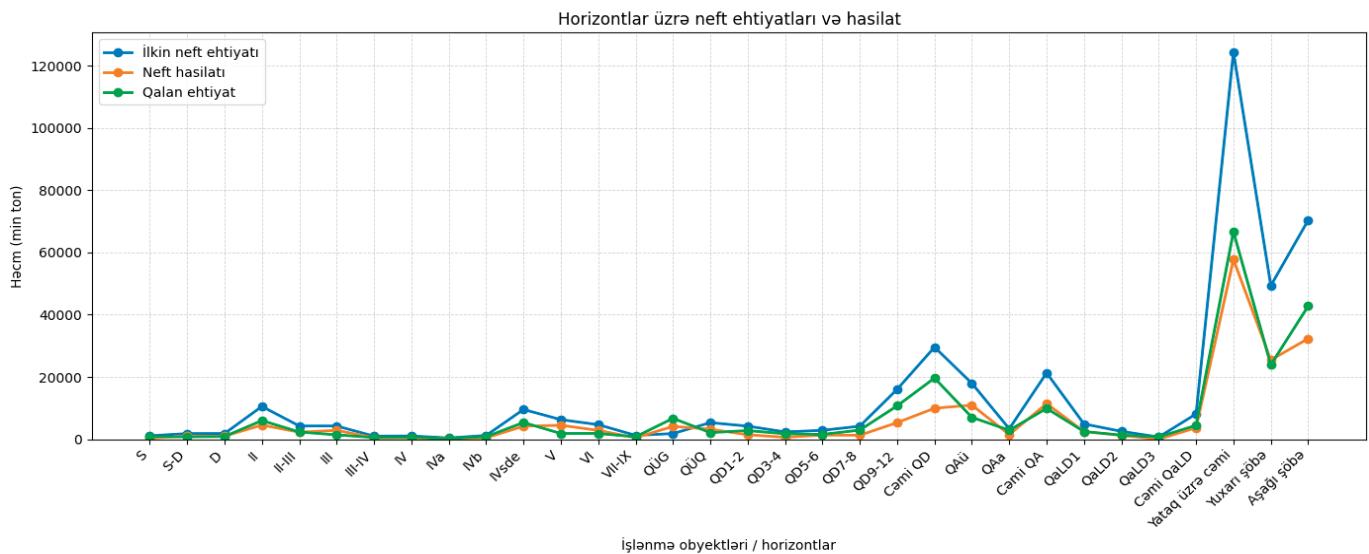


Рис. 6. Нефтяные запасы месторождения Гала — Кёхне Гала

Обсуждение

В пределах восточной части Апшеронского полуострова распределение нефти и газа в основном связано с песчаными горизонтами нижнего и верхнего отделов продуктивной толщи и в структурном отношении осложнено асимметричными брахиантклинальными складками, разрывными нарушениями сбросового типа и проявлениями грязевого вулканизма. Месторождения региона характеризуются запасами промышленного значения и грязевым вулканизмом.

Нефть преимущественно приурочена к песчаным интервалам пластов свит Сабунчинской, Балаханской, а также НКП, тогда как газ и конденсат в большей степени

сосредоточены в горизонтах свит НКГ, КСв и ПКСв. Коллекторские породы представлены песками и песчаниками, пористость которых, как правило, составляет 20–25 %, а проницаемость изменяется в пределах десятков миллиардов (мД); данные параметры подтверждаются наличием продуктивных коллекторских пластов мощностью 5–15 м.

Вследствие тектонической блокированности, асимметрии поднятий и латеральной изменчивости пластов распределение нефти и газа носит выраженно гетерогенный характер. Продуктивные зоны приурочены к сводовым и околосводовым частям структур и расчленены на блоки по водонефтяным и водогазовым контактам. В целом высокая песчанистость коллекторов, разнообразие тектони-

ческих ловушек и значительная мощность отложений продуктивной толщи являются основными геологическими факторами, определяющими нефтегазоносный потенциал не только исследуемых месторождений, но и всего Восточного Апшерона.

Выводы

Проведённые анализы показывают, что нефтегазоносность исследуемых месторождений тесно связана с его сложным тектоническим строением, широким развитием антиклинальных складок и значительной мощностью отложений продуктивной толщи. Продольные и поперечные разломы, характеризующие геологическое развитие региона, проявления грязевого вулканизма, а также асимметричные формы складок обусловили формирование различных типов структурных ловушек, создавших благоприятные условия для аккумуляции углеводородов.

Обобщая исследования, можно сделать вывод о том, что в Восточном Апшероне скопления нефти и газа в основном приурочены к песчаным горизонтам нижнего

и верхнего отделов продуктивной толщи и их распределение зависит и от литологической неоднородности, и от характеристик тектонических разломов. Пористостно-проницаемостные характеристики коллекторских пород (как правило, 20–25 % и десятки миллидарси) являются достаточно благоприятными для формирования запасов промышленного значения.

Анализ месторождений Бузовна-Маштага, Гала показывает, что нефтегазоносный потенциал каждой структуры определяется историей тектонического развития, интенсивностью разрывных нарушений и коллекторскими свойствами. Развитие тектонически экранированных разрывов способствует длительному сохранению углеводородов.

Построенные диаграммы отражают нефтегазоносность, характеристику эксплуатационных объектов, открытую пористость, проницаемость, начальное пластовое давление и температуру, начальный газовый фактор, текущие среднесуточные дебиты, содержание серы и другие параметры, которые дают полную информацию о перспективах нефтегазоносности этих месторождений в Восточном Апшероне.

Литература:

- Гусейнов Б. Б., Салманов А. М., Магеррамов Б. И. Нефтегазогеологическое районирование сухопутной территории Азербайджана. — Баку : Марс Принт, 2019. — 308 с.
- Исмаилов Ф., Салманов А., Магеррамов Б. Нефтегазовые месторождения и перспективные структуры Азербайджана. — 2023. — 407 с.
- Юсифов Х. М., Асланов Б. С. Нефтегазоносные бассейны Азербайджана. — Баку : Марс Принт, 2018. — 324 с.
- Мухтарова Х. З., Насибова Г. Д. Перспективные нефтегазоносные структуры Абшеронского архипелага ЮКВ и основные направления их дальнейших исследований // International Scientific and Practical Conference „Worldscience“, Abu-Dhabi: 21–28 august, 2016. р. 32–39.
- Мухтарова Х. З., Аллахвердиев Э. Г., Бабаева М. Т. Влияние особенностей палеогеографического развития Восточного Апшерона на нефтегазоносность сформировавшихся здесь месторождений // Известия высших технических учебных заведений Азербайджана. — 2019. — № 3. — С. 7–12.
- Мехтиев Ш. Ф. Избранные труды. — Баку : Nafta-Press, 2010. — 474 с.

Hole cleaning and wet-granular rheology of rock cutting beds: Impact of drilling fluid composition

Sellam Mohamed Tahar, master's student
Ufa State Oil Technical University

Introduction

The growing demand for energy production and the optimization of related processes have led to the construction of increasingly complex wellbores. In particular, extended reach horizontal wellbores are required to access distant resources from existing facilities. This results in longer sections where drilled cuttings can settle, thereby challenging cuttings removal efficiency. In horizontal wells, the primary driving force governing transport phenomena is dragging, whereas lifting plays a more limited role (Bizhani and Kuru, 2018). To effectively remove deposited cuttings through either dragging or lifting, achieving—and ideally exceeding—the critical flow velocity and shear stress threshold for bed erosion becomes essential (Li and Luft, 2014). The calculation of critical flow velocity typically relies on fluid property models (Okesanya et al., 2020).

For the internal cuttings bed property measurements with the granular rheometer cell, the samples must be pre-consolidated. This is normally called “pre-shear” and is performed applying a rheometer operator defined maximum normal stress, depending

on the particle size, shape and operational conditions. Then at a constant rotational speed, “shear-to-failure” points of reduced normal stress between 30 and 80 % of the maximum load are performed, which will result in the bed breaking and starting to flow again. The pre-shear is done to get the sample into a repeatable state, but also at this process already is yielded information on the bed behavior under the pre-compaction stress.

The two measurements stages per cycle, “pre-shear” and “shear-to-failure” are repeated two or more times at varying conditions to record necessary data for the analysis, obtaining the yield locus as an extrapolated line from the failure points. Two measuring cycles are shown in Fig. 1a) is shown the “pre-shear” at a pre-set maximum normal stress and the “shear-to-failure” stresses observed at 30 % and 80 % of this pre-set maximum normal stress. These “shear-to-failure” stresses are plotted to obtain the yield locus as it is shown in Fig. 1b). The yield locus then, is used to obtain the Mohr-Coulomb failure envelop providing the information of the unconfined yield strength and the maximum principal stress.

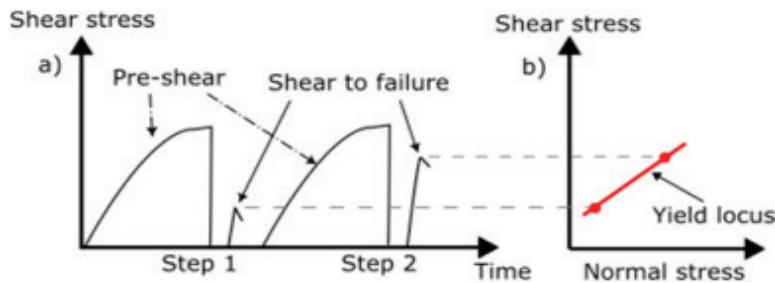


Fig. 1. Yield locus definition from shear to failure measurement

Once the yield locus is determined, the two semi-circles are calculated through distinct methods. The first semi-circle is defined as having a tangent to the yield locus and crossing the origin axes. The second intersection point along the normal stress axis corresponds to the unconfined yield strength, which represents the maximum principal stress that causes the bulk material in an unconfined state to fail under shear. The second semi-circle also has a tangent to the yield locus but intersects at the pre-shear measured stress. Here, the initial intersection point with the normal stress axis signifies the major principal stress. These two semi-circles are illustrated in Fig. 2.

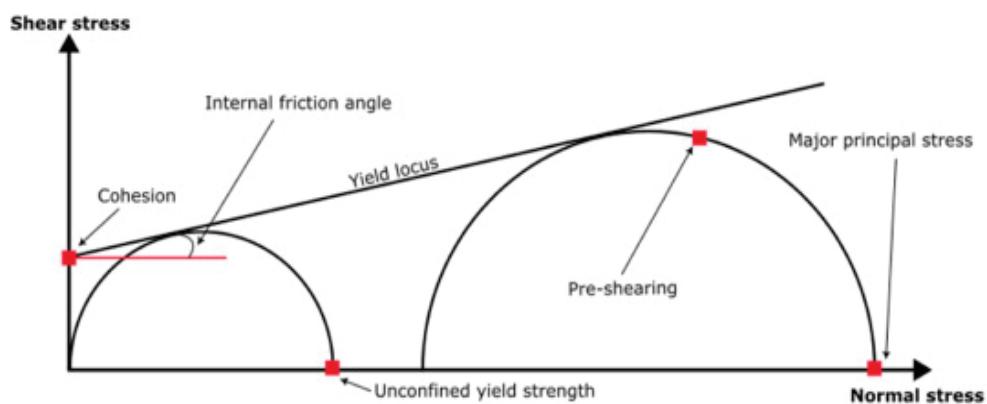


Fig. 2. Schematic diagram of powder yield locus

The measured results are analyzed using the Mohr-Coulomb criterion, in a similar manner as often used for rock mechanics characterization as described by for example Fjær et al. (2008) which is shown in Eq. (1). To predict the required stress for the cuttings-bed to be disturbed. Hence, to optimally remove the drilled cuttings out of the wellbore.

2. Materials and methods

2.1. Materials

In the experiments, sand grains (quartz) of irregular shape, but from the same source with average size of 1.3 mm, sand grains were used to simulate the drilled cuttings as are the simplest type of rock formation down-hole. These particles were saturated in the first test with water. In the second test the particles were saturated with a common field applied inhibitive water-based drilling fluid with specific gravity of 1.5. This fluid contains KCl, soda ash, polyanionic cellulose, starch, xanthan gum, barite. Finally, in

the last test a field applied oil-based drilling fluid with specific gravity of 1.5 containing base oil, CaCl_2 , Clay, lime, fluid loss agents, emulsifiers, and barite was used.

2.2. Drilling fluid flow profile

The drilling fluids' viscosity profile was characterized through a flow curve. The plotted data were derived from analysis performed with a rheometer Anton-Paar MCR102, equipped with a Couette geometry holding the temperature at 25 °C. The samples were initially pre-sheared at 1000 s⁻¹ for 120 s to reach steady-state shear viscosity. After this, a measurement protocol was started ramping down from 1200 s to 1 to 60 s⁻¹ in 100 logarithmic steps, followed by 5 logarithmic steps from 60 s to 1 to 10 s⁻¹, and finally with 100 logarithmic steps from 10 s to 1 to 0.1 s⁻¹. The measuring time per point was set to 2 s. As seen in Fig. 3. The specific gravity and the flow profile of both drilling fluids are quite similar, reaching a maximum difference at a shear rate of 94 1/s of 27 %.

References:

1. Abbas et al., 2021, A. K. Abbas, M. T. Alsaba, M. F. Al Dushaishi, Improving hole cleaning in horizontal wells by using nanocomposite water-based mud, *J. Petrol. Sci. Eng.*, 203 (2021), Article 108619
2. Azar and Sanchez, 1997 J. Azar, A. Sanchez, Important Issues in Cuttings Transport for Drilling Directional Wells, SPERio de Janeiro, Brazil (1997)
3. Bizhani and Kuru, 2018, M. Bizhani, E. Kuru Critical review of mechanistic and empirical (semimechanistic) models for particle removal from sandbed deposits in horizontal annuli with water, *SPE J.*, 23 (2018), pp. 237–255
4. Chaudhury, 1996, M. K. Chaudhury, Interfacial interaction between low-energy surfaces, *Mater. Sci. Eng.*, R16 (1996), pp. 97–159

New intelligent optimization method for drilling parameters of extended reach wells based on mechanical specific energy and machine learning

Sellam Mohamed Tahar, master's student
Ufa State Oil Technical University

Introduction

With the increasing demand for energy and the depletion of conventional oil and gas fields, the development of oil and gas reserves in offshore regions has received considerable attention in the oil sector. Offshore oil fields, particularly in deep-water and isolated regions, have become immensely important in the context of this increased energy demand. However, such oil fields face considerable operational difficulties arising from severe environmental and complex geological conditions. To overcome such difficulties, extended reach wells (ERWs) have been recognized as an effective technology in accessing oil reserves in offshore regions with minimal requirements for multiple production platforms. ERWs make significant contributions towards improving the recovery factor, decreasing expenditures linked with the required infrastructure, and achieving greater economic efficiency. Challenges related to the operation of ERWs arise in association with subsurface formation in offshore regions.

Table 1. Summary of literature review

Authors	Key features	Results	Main differences
Hareland et al. (2010)	ROP prediction based on drilling bit and rock interaction Enhanced ROP prediction with drilling bit wear considerations Specialized in the prediction of ROP, but could not optimize multiple parameters simultaneously	Rising ROP prediction by incorporating drill bit wear	Specializes on ROP prediction, but does not optimize deferent parameters simultaneously

Table 1 (continued)

Authors	Key features	Results	Main differences
Jin and Wang (2012)	Include ROP equation of PDC drilling bit and wear equation	Improve drilling cost and ROP	Dual-objective optimization (cost and ROP), less consideration of other drilling parameter
Cui et al. (2014)	Uses MSE as the optimization objective	Optimized drilling parameters using MSE	Focuses on MSE as the sole objective, does not consider multiple objectives or drilling cost
Wang et al. (2017)	Modified Younger's ROP equation, drilling bit life, and MSE	Improved drilling efficiency through multi-objective progressing	Uses an improved multi-objective approach but
Hegde et al. (2020)	Models ROP, MSE, torque, and stick-slip using decision variables	Optimized WOB, RPM, flow rate, and rock strength for better drilling	Uses machine learning (random forest) to improve drilling parameters, but does not include multi-objective optimization
Alali et al. (2021)	Maximizes ROP, minimizes non-productive time (NPT)	Optimized ROP and NPT, improving drilling process efficiency	Hybrid approach combining data-driven optimization, focuses on reducing NP
Semnani et al. (2021)	Global optimization with a population-based method	Achieved optimal well location and parameters, rising net present value	Focuses on maximizing net present value (NPV) using global optimization, which differs from standard drilling efficiency goal
Song et al. (2022)	Multi-objective optimization using MSE and UFC	Real-time optimization of WOB, RPM, and displacement volume	Incorporates pump equipment limitations as a constraint in real-time optimization
Qu et al. (2023)	Minimizes UFC and MSE using hierarchical sequence and particle swarm algorithm	Achieved optimal selection of drilling parameters	Focuses on minimizing UFC and MSE, with the application sequence method
Wang et al. (2024)	Input data includes geological data from adjacent wells, real-time logging, and downhole parameters; constraints on machine and pump limits	Maximized drilling bit energy efficiency, minimized drilling cost, and identified optimal drilling parameters in real time	Based on the dual-objective optimization of MSE and UFC, and using Bayesian optimization to achieve efficient parameter adjustment

In general, there is much research on drilling parameters optimization using intelligent methods, and the theory is relatively mature, but there are still some problems. On the one hand, the objective function of optimization in most studies is single-objective or dual-objective, typically focusing on maximizing ROP, minimizing MSE or minimizing UFC. However, few studies have considered the three models as the objective functions in the optimization process simultaneously, and the influencing factors considered are not sufficiently comprehensive. On the other hand, few scholars in various countries have applied intelligent optimization of drilling parameters to ERWs without considering the azimuthal angle, overlooking the influence of rock anisotropy on drilling in different directions.

2. Correlation analysis of factors affecting ROP in ERWs

2.1. Overview of data

The goal of the work presented in this study is to improve the rate of penetration (ROP) of ERWs by using intelligent optimization methods to identify ways in which ROP can be increased as well as the means by which to improve ROP. Improving

ROP through intelligent optimization means understanding how to collect, store, and use data from multiple sources (drilling companies, equipment manufacturers, etc.) in such a way that the correlation between ROP and the individual parameters being tested is maximized. It also means ensuring that the available datasets are sufficient for creating a machine learning model, both in terms of volume of data and the number of samples used for analysis.

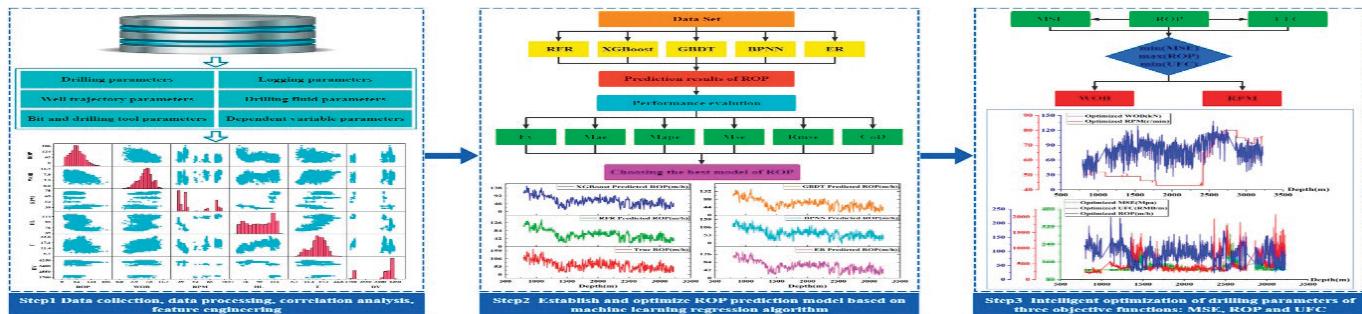


Fig. 1. Flow chart of drilling parameters optimization process

2.2. Correlation coefficient calculation

Computing the correlation coefficient is a crucial operation in machine learning since it is often used for data pre-processing techniques including the feature engineering stage in model development. The performance of a machine learning model heavily depends on the quality of input data and features since models and algorithms can only try to capture what is already there in the features. Thus, careful data preparation and analysis are important for obtaining best performance. As part of data preprocessing, feature engineering includes the process of selecting and extracting features to determine the most relevant ones for a given task. With the help of arithmetic correlation between features and target label, significant factors can be separated out from unimportant. Several measures are used to assist in the assessment. If data is quantitative and normally distributed, then Pearson's correlation coefficient would be appropriate. When the normality assumption is violated, however, the Spearman correlation coefficient can serve as a useful substitute. Kendall's correlation coefficient is particularly useful for ordered categorical variables. In addition to above mentioned techniques, grey relation analysis (GRA) is another method for analyzing the interactions. GRA analyzes the grey correlation relationship of data sequences and curve patterns according to their similarity in geometric structure.

References:

1. Alali et al., 2021, A. M. Alali, M. F. Abughaban, B. M. Aman, S. Ravela, Hybrid data driven drilling and rate of penetration optimization, *J. Pet. Sci. Eng.*, 200 (2021), Article 108075, 10.1016/j.petrol.2020.108075
2. Deng et al., 2024, S. Deng, H. Y. Pan, H. G. Wang, S. K. Xu, X. P. Yan, C. W. Li, F. Zhao, A hybrid machine learning optimization algorithm for multivariable pore pressure prediction
3. Hareland et al., 2010, G. Hareland, A. Wu, B. Rashidi, A drilling rate model for roller cone bits and its application

ЭКОЛОГИЯ

Экологическая оценка влияния утилизации медицинских отходов на окружающую среду

Мунтяну Даниела Дмитриевна, студент магистратуры

Саратовская государственная юридическая академия

Статья посвящена критической экологической проблеме — обращению с медицинскими отходами в Российской Федерации. Подчеркивается особая опасность таких отходов, связанная не только с эпидемиологическими рисками, но и с возможным химическим и радиоактивным загрязнением. Приводятся статистические данные за 2025 год, свидетельствующие о системном кризисе: из 2904 тыс. тонн образованных отходов обезврежено лишь 1215 тыс. тонн, что создает значительную угрозу для окружающей среды и населения.

В работе дан обзор ключевых нормативно-правовых актов, регулирующих данную сферу (СанПиН 2.1.3684-21, Федеральный закон № 89-ФЗ и др.), и проанализированы типичные нарушения, такие как захоронение на полигонах, неконтролируемое сжигание и сброс в канализацию. Подробно рассматриваются негативные последствия этих практик, включая загрязнение водоемов, атмосферы и риск возникновения эпидемий.

Делается вывод о необходимости комплексного решения проблемы, которое должно включать внедрение безопасных технологий обезвреживания (автоклавирование, микроволновая обработка), усиление контроля, инвестиции в инфраструктуру и повышение экологической грамотности персонала. На примере Саратовской области показана действующая модель организации процесса с участием специализированных лицензированных компаний.

Ключевые слова: медицинские отходы, утилизация, экологический кризис, токсичные вещества, полигоны

Ежедневно в окружающую среду выбрасывается большое количество разного рода отходов, начиная от производственных, заканчивая потребительскими. Особую угрозу представляют медицинские отходы. Их опасность состоит не только в эпидемиологической составляющей, но также существует угроза загрязнения радиоактивными или токсичными веществами. Согласно официальной статистике, в 2025 году было образовано 2904 тысяч тонн медицинских отходов, а обезврежено всего 1215 тысяч тонн. Приведенные данные свидетельствуют о серьезном экологическом кризисе. Более 1,68 тысяч тонн остается либо неучтенными, либо не проходят установленную законом процедуру безопасного обезвреживания. Неправильная утилизация медицинских отходов представляет собой особую угрозу для экологической обстановки в нашей стране.

В настоящее время нормативно-правовое регулирование утилизации медицинских отходов составляют следующие законодательные акты: СанПин 2.1.3684-21, содержащий подробные санитарно-эпидемиологические требования ко всем этапам с медицинскими отходами; Федеральный закон от 24.06.1998 № 89-ФЗ «Об отходах производства и потребления», закрепляющий ключевые термины, права, обязанности и общие принципы обращения с отходами; Постановление Правительства Российской Федерации от 04.07.2012 № 681, определяющий

критерии опасности медицинских отходов, на основании чего медицинские отходы делятся на классы. Нарушение установленных правил обращения с медицинскими отходами является административным правонарушением, ответственность за которое предусмотрена ст. 8.2 КоАП РФ. Помимо сказанного был принят Приказ Министерства природных ресурсов и экологии Саратовской области от 12.12.2022 № 703 «Об установлении временных нормативов накопления медицинских отходов класса А (эпидемиологически безопасных отходов, по составу приближенных к ТКО) на территории Саратовской области».

Например, в сточных водах медицинских организаций можно обнаружить множество различных лекарственных средств в больших концентрациях, однако не все больницы оснащены собственными очистными сооружениями и подключены к городским канализациям, что может привести к загрязнению окружающей среды. Принимая во внимание указанный факт, также отметим, что необезвреженные отходы, особенно класса «Б» (опасные эпидемиологические) и «В» (чрезвычайно эпидемиологически опасные) могут вызвать эпидемию вирусов за пределами медицинских учреждений. Токсичные вещества, поступающие в сточные воды, оказывают негативное воздействие на воды населенных пунктов тем, что зачастую замедляют скорость биохимических процессов самоочищения сточных вод.

В средствах массовой информации сообщалось, что в 2020 году медицинские отходы класса «Б» были утилизированы на свалки или сжигались их на месте, что могло привести к распространению инфекции на расстоянии в несколько десятков километров. Подобное положение дел является негативным примером влияния медицинских отходов на окружающую среду.

Примечательно, что переработать медицинские отходы и использовать их в дальнейшем повторно нельзя, поскольку они несут потенциальную опасность распространения эпидемий и загрязнений окружающей среды.

Отметим также, что захоронение необработанных медицинских отходов на специализированных полигонах может привести к загрязнению источников питьевой воды и иной аквасистемы в случае, если они не оборудованы необходимым образом. При закапывании такого рода отходов возбудители болезней впоследствии попадают в водоемы вместе с грунтовыми водами, либо заражают воздух через выделение газов в процессе гниения.

Несмотря на распространность такого метода как сжигание медицинских отходов, он является достаточно опасным для окружающей среды. При нарушении технологии или использовании неподходящих установок в атмосферу выбрасывает токсичные вещества, что приводит к загрязнению зольного остатка. Сжигание хлорсодержащих материалов приводит к образованию диоксинов и фуранов-стойких органических соединений, обладающих канцерогенными и патологическими последствиями. Термическая обработка отходов, содержащих тяжелые металлы способствует их переходу в летучую форму и последующему распространению в окружающей среде.

При наличии необходимых ресурсов для эксплуатации и обслуживания, а также для последующей утилизации отходов после обработки, рекомендуется использовать такие технологии как автоклавирование, обработка в микроволновых печах, обработка паром с перемешиванием. Данные методы значительно минимизируют образование и выброс опасных химических веществ в окружающую среду.

Системное несоблюдение требований к утилизации медицинских отходов обусловлено комплексов взаимосвязанных факторов. К числу которых целесообразно относить отсутствие, неполноту или несогласованность законодательства, инструкций, а также слабое отсутствие контроля за их исполнением. Нехватка финансирования, квалифицированных кадров и материально-технической базы способствуют нарушению алгоритмов утилизации

медицинских отходов. Также нельзя не упомянуть низкий уровень осведомленности персонала о рисках, связанного с медицинскими отходами, отсутствие необходимого обучения.

Обращение с медицинскими отходами осуществляется при участии лицензированных организаций. Процесс включается в себя сбор отходов непосредственно в медицинских организациях и последующую транспортировку на специализированные предприятия, обладающие разрешением на деятельность по обезвреживанию и утилизацию. Упомянем, что в Саратовской области утилизацией медицинских отходов занимаются специализированные компании, такие как «Эко-Ресурс», ООО «МедПром», НПФ ООО «Утилита». Каждая из обозначенных компаний оказывает услуги по сборы, транспортированию, утилизации медицинских отходов различных классов опасности.

Каждое медицинское учреждение обязано разработать и утвердить внутреннюю схему обращения с медицинскими отходами. Данный документ регламентирует весь процесс: от момента образования отходов до их передачи специализированной организации. Схема должна включать название ответственных сотрудников на каждом этапе и детальное описание всех процедур. При этом категорически запрещено смешивать отходы разных классов опасности в разных контейнерах. Для сбора отходов должна использоваться специализированная упаковка с соответствующей маркировкой. Вывоз отходов организуется согласно утвержденному графику. Указанные требования позволяют значительным образом снизить негативное влияние утилизированных медицинских отходов на окружающую среду.

Таким образом, проблема утилизации медицинских отходов в Российской Федерации представляет собой системный экологический кризис, что демонстрирует разрыв между объемом образующихся отходов и количеству обезвреживаемых отходов. Для разрешения возникающих проблем необходимо широкое внедрение безопасных альтернативных технологий, усилию надзора и ответственности лиц, существенным инвестициям в механизм утилизации медицинских отходов, а также повышение экологической культуры общества с опасными отходами. Ущерб, наносимый окружающей среде от медицинских отходов, может быть существенно снижен при условии внедрения современных технологий и строгого соблюдения санитарно-эпидемиологических норм на всех этапах обращения с ними.

Литература:

1. Федеральная служба государственной статистики (Росстат). Основные показатели охраны окружающей среды // <http://ssl.rosstat.gov.ru>.
2. А. В. Балакаева, А. Ю. Скопин, О. О. Синицына, Н. В. Русаков Современное состояние правового регулирования обращения с отходами лекарственных средств в России и за рубежом (аналитический обзор) // Гигиена и санитария. 2024. № 7. С. 650.
3. Минигазимов Н. С., Азнагулов Д. Р., Минигазимова Л. И. Токсичные отходы, образующиеся у населения. Проблемы сбора, обезвреживания и утилизации // Медицина труда и экология человека. 2023. № 2. С. 122.
4. Всемирная организация здравоохранения. Медицинские отходы // <https://www.who.int/ru>.

Молодой ученый

Международный научный журнал

№ 4 (607) / 2026

Выпускающий редактор Г. А. Письменная

Ответственные редакторы Е. И. Осянина, О. А. Шульга, З. А. Огурцова

Художник Е. А. Шишков

Подготовка оригинал-макета П. Я. Бурьянов, М. В. Голубцов, О. В. Майер

За достоверность сведений, изложенных в статьях, ответственность несут авторы.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов материалов.

При перепечатке ссылка на журнал обязательна.

Материалы публикуются в авторской редакции.

Журнал размещается и индексируется на портале eLIBRARY.RU, на момент выхода номера в свет журнал не входит в РИНЦ.

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФС77-38059 от 11 ноября 2009 г., выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

ISSN-L 2072-0297

ISSN 2077-8295 (Online)

Учредитель и издатель: ООО «Издательство Молодой ученый». 420029, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, д. 25.

Номер подписан в печать 04.02.2026. Дата выхода в свет: 11.02.2026.

Формат 60×90/8. Тираж 500 экз. Цена свободная.

Почтовый адрес редакции: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Юлиуса Фучика, д. 94А, а/я 121.

Фактический адрес редакции: 420029, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, д. 25.

E-mail: info@moluch.ru; <https://moluch.ru/>

Отпечатано в типографии издательства «Молодой ученый», 420029, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, д. 25.