

# МОЛОДОЙ УЧЁНЫЙ

ISSN 2072-0297

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ



**42** 2025  
ЧАСТЬ V

16+

# Молодой ученый

## Международный научный журнал

### № 42 (593) / 2025

Издается с декабря 2008 г.

Выходит еженедельно

*Главный редактор:* Ахметов Ильдар Геннадьевич, кандидат технических наук

*Редакционная коллегия:*

Жураев Хусниддин 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 Тарана 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 Маратбекович, 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 Максutowич, 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 Цзюань, 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 Дилшода 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 *Яков Карлович Грот* (1812–1893), российский филолог.

Яков Карлович Грот родился в Петербурге в дворянской семье немецкого происхождения.

Семья Гротов переехала в Россию в 1760 году. Получив хорошее домашнее воспитание, Яков был определен на казенный счет в Царскосельский лицейский пансион, а через три года стал первокурсником лицея. Во время обучения он первый раз попробовал себя на литературном поприще, а также серьезно изучал иностранные языки — латынь, английский и итальянский. По окончании Царскосельского лицея Грот поступил на службу в канцелярию Комитета министров под начало Модеста Андреевича Корфа, при этом не оставил литературного творчества. В 1832 году в журнале «Современник» был опубликован его перевод поэмы Байрона «Мазепа», получивший высокую оценку общественности и литературоведов.

Со второй половины 1830-х и до начала 1850-х годов научные интересы Грота были связаны со Скандинавией. В совершенстве владея шведским и финским языками, Яков Карлович опубликовал большое количество переводов, а также собственных статей об истории, культуре, географии и литературе скандинавских стран. Эта деятельность Грота привлекла широкое внимание читающей публики, в результате чего его назначили чиновником особых поручений при статс-секретаре Великого княжества Финляндского. В 1847 году Яков Карлович оставил государственную службу и стал профессором русского языка и словесности в Гельсингфорсском университете, где читал лекции на шведском и русском языках.

Грот совершил ряд этнографических экспедиций по Финляндии для сбора фольклора.

Еще одна грань научных интересов Грота — сравнительное языкознание, грамматика и история русского языка. В течение 1850-х годов ученый опубликовал ряд статей по этим вопросам на страницах отечественных журналов; впоследствии эти труды были изданы отдельной книгой под названием «Филологические изыскания. Материалы для словаря, грамматики и истории русского языка». Она выдержала несколько изданий и стала значительным вкладом в разработку вопросов этимологии, лексикографии и грамматики русского языка.

В 1852 году Яков Карлович вновь переехал в Петербург и стал наставником детей великого князя Александра Николаевича — будущего императора Александра II. Он преподавал Николаю и Александру (будущему императору Александру III) русский язык, всеобщую и русскую историю, географию и немецкий язык. Год спустя Грот стал совмещать эти занятия с должностью профессора русского языка и словесности Императорского Александровского лицея.

За научные заслуги и близость к императорскому дому Грот получил звание академика. В 1857 году он выпустил

книгу «Об элементарном преподавании русского языка. Анализ теорий Ф. Буслаева и Я. Гримма», в которой изложил свои мысли о специфике русского языка и особенностях обучения ему. Педагогическая концепция Якова Карловича строилась на учете детской психологии и имела целью пробудить мысль и инициативу учащихся.

Исследования Грота в области орфографии внесли заметный вклад в развитие этой отрасли науки о языке. Его пособие «Русское правописание», изданное впервые в 1885 году, считалось нормативным вплоть до языковой реформы 1918 года.

Еще одно направление научного творчества Грота было связано с изучением отечественной литературы XVIII–XIX веков. Ему принадлежат очерки о М. В. Ломоносове, Н. М. Карамзине, И. И. Дмитриеве, И. А. Крылове, Г. Р. Державине, А. С. Пушкине, Екатерине II как писательнице. Помимо биографического и литературоведческого описания, Яков Карлович вводил в научный оборот подлинные, выверенные тексты произведений, эпистолярное наследие и другие архивные материалы, связанные с жизнью и творчеством писателей.

В 1860 году он начал подготовку девяти томного издания «Сочинения Державина с объяснительными примечаниями», выходявшего с 1864 по 1883 год. Этот монументальный труд заложил основы создания академических, научных изданий. Он представлял собой наиболее полное собрание сочинений Державина, включавшее не только ранние, неопубликованные произведения, но и все возможные, выверенные по источникам варианты. Также девяти томник содержал огромное количество научных историко-литературных комментариев, а отдельный том был целиком посвящен биографии Гавриила Романовича Державина. Кроме того, в последнем томе была представлена библиография опубликованных произведений как самого Державина, так и о нём.

Последние два года своей жизни Яков Карлович работал над изданием академического «Словаря русского языка», а также над очерками о своей учебе в Императорском Царскосельском лицее и его самом знаменитом выпускнике. Результатом архивных и историко-литературных изысканий Грота стал цикл статей под общим названием «Пушкин, его лицейские товарищи и наставники», а также книга «Пушкинский лицей (1811–1817)», изданная уже после смерти ученого.

Яков Карлович Грот скончался 24 мая (5 июня) 1893 года в Петербурге в возрасте 80 лет. Узнав о кончине Грота, Александр III написал: «Меня эта смерть весьма огорчила. Я знал Якова Карловича более 25 лет и привык любить и уважать эту достойную личность».

*Информацию собрала ответственный редактор  
Екатерина Осянина*

---

---

## СОДЕРЖАНИЕ

### ЮРИСПРУДЕНЦИЯ

#### Токарева Н. А.

Перспективы использования  
криминалистической диагностики  
и идентификации ..... 283

#### Трегуб Ю. А.

Обстоятельства, подлежащие установлению,  
по уголовным делам о преднамеренном  
банкротстве ..... 285

#### Трегуб Ю. А.

Проблематика объективной стороны частей  
2, 2.1 статьи 195 Уголовного кодекса РФ ..... 290

#### Федотова Ю. В.

Контроль и надзор в сфере государственного  
управления (на примере Управления  
Роскомнадзора по Тверской области) ..... 297

#### Федотова Ю. В.

Особенности организации контрольных  
и надзорных функций в сфере  
государственного управления на примере  
деятельности Управления Роскомнадзора  
по Тверской области..... 299

#### Хачикян О. Э.

Прокурор в эпоху искусственного  
интеллекта: новые вызовы и перспективы  
участия в цифровом уголовном  
судопроизводстве ..... 301

#### Хисамутдинова А. Т.

Особенности судебной защиты прав  
несовершеннолетних..... 303

#### Хлёскина А. В.

Компьютерная преступность в банковской  
сфере ..... 305

#### Чернбровая А. А.

О некоторых мерах предупреждения  
преступного нарушения правил дорожного  
движения и эксплуатации транспортных  
средств..... 306

#### Ширепов А. Ю.

Проблемы доказывания мотива кровной мести  
в уголовном судопроизводстве России ..... 308

#### Эрдниева Е. В.

Перспективы развития отечественного  
законодательства в отношении защиты  
образовательных прав несовершеннолетних  
в рамках инклюзии на основании  
сравнительного анализа с зарубежным ..... 311

#### Эфендиев А. А.

Разграничение преступлений  
и административных правонарушений,  
посягающих на права граждан ..... 314

### ПОЛИТОЛОГИЯ

#### Моргачев А. В.

Политика «мягкой силы» Австрии  
на современном этапе ..... 317

### СОЦИОЛОГИЯ

#### Баранова Н. И.

Показатели развития гражданского  
общества в Новосибирской области ..... 322

### ПСИХОЛОГИЯ

#### Алпатов А. О.

Когнитивно-поведенческие техники как  
инструмент преодоления разрыва между  
намерением и действием в формировании  
ЗОЖ у молодежи ..... 325

#### Golotovskaya R. A.

Psychological characteristics of «difficult»  
teenagers studying in secondary school ..... 327

#### Дьяченко О. Э.

Особенности проявления тревожности  
у мальчиков и девочек, обучающихся  
в начальной школе ..... 329

#### Кодолева С. А.

Влияние тревоги и стресса на течение  
беременности и развитие ребенка..... 332

#### Пономарева Е. С.

Взаимосвязь совладающего поведения  
и эмоционального выгорания у матерей..... 335

#### Сабиров Р. Д.

Психологическая подготовка футболистов  
на этапе совершенствования спортивного  
мастерства в соревновательном периоде..... 339

#### Семина А. А.

Психологические аспекты вреда курения  
для организма человека..... 342

#### Степанцова Д. Е.

Перфекционизм как триггер тревожно-  
депрессивных расстройств: современные  
исследования и терапевтические подходы .... 344

**Шаталова К. С.**

Экстремизм школьников как психолого-педагогическая проблема ..... 347

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

**Гаврилов К. В., Межман С. С.**

Влияние адаптивной физической культуры и спорта на социальную адаптацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ..... 350

**Махаринская М. И.**

Формирование культуры здоровья студента средствами комплекса ГТО ..... 351

**Симонова А. А., Базанов И. Н., Попадич К. С.,  
Гуйвана И. В.**

Эффективное применение специализированных беговых тренировок на уроках физической подготовки в секции легкой атлетики в учебных заведениях, подчиненных Министерству обороны России ..... 355

## ЮРИСПРУДЕНЦИЯ

### Перспективы использования криминалистической диагностики и идентификации

Токарева Наталья Александровна, студент

Дальневосточный юридический институт МВД России имени И. Ф. Шилова (г. Хабаровск)

*Статья посвящена перспективным направлениям развития криминалистической диагностики и идентификации. В статье рассматриваются как традиционные, так и инновационные методы установления обстоятельств преступления. Особое внимание уделяется возможностям современных методов, таких как ДНК-анализ, для идентификации личности и установления виновности, в том числе в условиях массовых происшествий. Отдельно проанализирована проблема работы с цифровыми следами в контексте киберпреступности: определены их свойства, классификация и специфика, отличающая их от материальных следов. В заключении делается вывод о необходимости дальнейшего развития технологий и методик в области криминалистической диагностики.*

**Ключевые слова:** криминалистическая диагностика, криминалистическая идентификация, давность наступления смерти, ДНК, цифровой след, киберпреступность, экспертиза.

В процессе криминалистической диагностики и идентификации существуют проблемы, которые могут быть изучены и проанализированы. В перспективе могут быть разработаны отдельные направления совершенствования практики осуществления криминалистической идентификации.

Анализ судебно-следственной практики свидетельствует, что наиболее востребованным объектом криминалистической идентификации является живое лицо, распознавание которого возможно как по его биологическим следам, так и по биометрическим характеристикам.

Перспективным направлением криминалистической диагностики является привлечение специалистов и экспертов к решению задач расследования на всех его этапах. Даже предлагалось некоторыми авторами создать отдельные виды диагностических исследований: «диагностика криминальной и следственной ситуации; диагностика личности преступника и потерпевшего; диагностика тактического приема и операции в системе следственного действия; диагностика социальной перцепции, диагностика доминантных установок процессуального партнера и так далее» [2, с. 222]. Такое решение является перспективным, но пока преждевременным. Пока его реализация должна быть отложена, в будущем возможно будет говорить о возможности разрешения данной задачи.

Важным является вопрос о развитии способов диагностики времени смерти. Для судебного медика важен вопрос о разных новых способах проведения диагностического исследования в данной области.

Для установления факта смерти используется ряд ориентирующих признаков, позволяющих вычислить время, прошедшее с момента смерти. Среди них следует назвать следующие:

- 1) температурные изменения, показывающие взаимосвязь временных изменений и снижение температуры тела;
- 2) суправитальные реакции, показывающие степень высыхания тела от различных воздействий;
- 3) исследование крови трупа, изменяющейся с момента наступления смерти;
- 4) исследование состояния биологических материалов организма;
- 5) энтомологические изменения, происходящие при разложении трупа.

Интересны возможности использования криминалистической идентификации путем исследования информации, содержащейся в ДНК. Проводимые исследования позволяют на молекулярном уровне устанавливать лиц, причастных к событию преступления по микрочастицам вещества. Такое исследование обладает перспективами, так как позволит очень четко проводить идентификационные исследования и оказывать виновность.

Дальнейшее развитие технологий в этой области позволит расширить горизонты за счет внедрения работы с митохондриальной ДНК. При внедрении таких технологий станет возможным работать с единичными клетками и микромалыми объемами вещества. Именно использование ДНК анализа станет основой для новых способов диагностических исследований.

Работа с ДНК-данными имеет практическое значение. Вопрос о таких исследованиях актуален если имеется большое количество жертв. Экспертиза может пригодиться для установления индивидуализирующих признаков жертв терактов и массовых катастроф.

Идеальная идентификация требует работы с объектами, позволяющими провести анализ на уровне хромосомной ДНК. Однако в условиях массовых жертв найти такие объекты практически нереально. Выходом является непрямая идентификация с использованием биоматериала родственников. Несмотря на это, практическая реализация такого метода остается крайне сложной. Статистика экспертиз показывает, что в 60–69 % случаев на исследование поступают фрагменты тел: лоскуты кожи головы с волосами, ушные раковины, другие части лица (нос, губы, веки), а также кисти рук и стопы ног [4, с. 124].

В связи с этим крайне важно, чтобы следователь, взаимодействуя со специалистом, четко сформулировал вопросы для экспертизы, которые имеют основополагающее значение, так как задают направление и определяют масштаб всего экспертного исследования.

Очень важно найти способ работать с электронными следами, которые образуются при совершении киберпреступлений. Электронно-цифровые следы не поддаются полноценному анализу, так как они находятся в компьютерных сетях, «нейросетях» или блокчейн-системах. Работа с такими следами затруднена. Эта проблема сейчас находится в стадии разработки.

Все цифровые следы имеют следующие признаки:

- 1) находятся в информационном поле;
- 2) каждый цифровой след имеет конкретное местоположение в структуре данных носителя информации (адрес на диске, IP-адрес, ячейка памяти);
- 3) данные следы могут быть скопированы или изъяты вместе с носителем;
- 4) обладают всеми свойствами компьютерной информации.

Создание, изменение, форматирование, хранение, удаление цифровых следов, их анализ и использование в судебной экспертизе возможно посредством любого компьютера.

На сегодняшний день цифровые следы обнаруживаются не только в компьютерах, но и в телефонах, мессенджерах и иных типах электронной коммуникации.

Цифровые следы формируются исключительно в результате работы программного обеспечения, что делает их принципиально нематериальными. В отличие от традиционных следов, они не имеют физических характеристик — формы, цвета или запаха, — а потому не могут нести на себе биологические или иные физические признаки преступника (например, ДНК или папиллярные узоры).

Таким образом, в механизме следообразования нет непосредственного следового контакта с преступником, его физическими и иными особенностями, так как компьютерная программа не индивидуализирует пользователя, а лишь указывает на факт его взаимодействия с компьютером. В любом случае их изучение актуально. Оно позволяет активно управлять источниками информации о следах [1, с. 39].

Сегодня выделяют несколько видов цифровых следов:

- 1) активный цифровой след, который формируется самим пользователем и осознанно оставляется в информационном поле;
- 2) пассивный цифровой след, образуемый данными, которые оставляются ненамеренно или вследствие работы компьютера.

Актуальным для исследования является разработка понятия цифрового следа. Представляется возможным определить цифровой след как любую криминалистически значимую компьютерную информацию, т. е. сведения (сообщения, данные), представленные в форме электрических сигналов, независимо от средств их хранения, обработки и передачи.

Для криминалистической диагностики такой подход важен, так как позволяет широко понимать сущность цифрового следа и вести работу с ним.

Цифровые следы могут быть разделены на следующие группы:

- 1) цифровые следы — отображения следообразующих объектов нецифровой природы (например, электронный образ документа, фотография, аудио- и видеозапись);
- 2) цифровые следы, созданные посредством компьютерных систем и сетей и не имеющих следообразующего объекта вне цифровой среды (файлы баз данных, электронные документы и т. д.) [2, с. 78].

В перспективе работа с виртуальными следами станет доступной. Сейчас важно работать над технологиями. Они могут помочь в поиске комплексного подхода к проведению исследований с использованием методов авторо-ведческой, лингвистической, компьютерно-технической и иных экспертиз.

Таким образом, в числе наиболее актуальных проблем практики осуществления научных исследований в процессе расследования уголовного дела можно отметить, что многие вопросы еще остались нерешенными. Активное развитие различных наук приводит к поиску новых решений в диагностике и идентификации. Современные технологии позволяют в перспективе использовать искусственный интеллект, методы моделирования, а также сочетать разного рода экспертизы для получения комплексных выводов.

#### Литература:

1. Вальтер А. В. Цифровая криминалистика: новейшие возможности исследования цифровых следов // Криминалистика: актуальные вопросы теории и практики. Сборник материалов Международной научно-практической конференции. — Ростов-на-Дону, 2023. — С. 39–45.



2. Кунчев Й. Д. Цифровые следы и правовая природа криминалистики // Цифровой след как объект судебной экспертизы. материалы Международной научно-практической конференции. — М., 2021. — С. 78–85.
3. Россинская Е. Р. Криминалистическая и экспертная диагностика: современное состояние и дискуссионные проблемы // Вестник экономической безопасности. — 2019. — № 2. — С. 220–224.
4. Сафронский Г. Э., Сиднева Е. Г. Криминалистическое значение ДНК диагностики // Конституционные основы противодействия преступности в России: к 30-летию Конституции Российской Федерации. Сборник статей по материалам Всероссийской (национальной) научно-практической конференции. — Ставрополь, 2024. — С. 124–129.
5. Сезонова Т. В., Дронова А. В. Применение инновационных технологий в криминалистике // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. — 2020. — № 3(84). — С. 95–100.

## Обстоятельства, подлежащие установлению, по уголовным делам о преднамеренном банкротстве

Трегуб Юлия Александровна, студент

Новосибирский юридический институт (филиал) Национального исследовательского Томского государственного университета

*В статье рассматриваются сущностные признаки преступлений о преднамеренном банкротстве, выявленные через частичную рецепцию законодательства и практики арбитражных судов по делам о банкротстве. Такой подход позволяет по-новому оценить подлежащие установлению по уголовному делу обстоятельства, являющиеся отражением признаков состава преступления. Автор выделил как минимум три модели криминального поведения: перенос внутренними субъектами должника рисков предпринимательской деятельности на кредиторов, осуществление предпринимательской деятельности агрегированным субъектом преимущественно за счет кредиторов, перераспределение совокупного дохода, получаемого агрегированным субъектом от осуществления предпринимательской деятельности. Также автор высказал свою позицию относительно окончания преступления, полагая преступление оконченным в момент возникновения признаков объективного банкротства должника при наличии суммы совокупных требований кредиторов не менее чем 3,5 млн. руб.*

**Ключевые слова:** *преднамеренное банкротство, контролирующий бенефициар, агрегированный субъект преступления, внутренний субъект преступления, ущерб, должник, кредитор.*

## The circumstances to be proved in cases of premediated bankruptcy

**Keywords:** *premediated bankruptcy, supervising beneficiary, aggregate subject of crime, internal subject of crime, damage, debtor, creditor.*

Установление подлежащих доказыванию обстоятельств по уголовным делам о преднамеренном банкротстве заключается в выявлении в деянии сущностных признаков состава преступления. Противоречивость правоприменительной практики нарушает принципы равенства, законности, гуманизма и приводит к тому, что не каждый может предвидеть уголовно-правовые последствия своих действий (бездействия).

Количество дел о банкротстве, рассматриваемых в арбитражных судах, и дел о криминальном банкротстве, рассматриваемых в судах общей юрисдикции, различается в сотни раз.

Так, в 2023г. принято к производству арбитражных судов РФ 26 284 заявления о признании банкротом юридических лиц, в том числе по сумме долга свыше 1 млрд. руб. — 124; в 2024г. — 18 954 заявления, в том числе 69 при сумме долга свыше 1 млрд. руб.

По статье 196 УК РФ (преднамеренное банкротство) осуждено в 2021г. 22 человека, в 2022г. — 33 чел., в 2023г. — 21 чел., в 2024г. — 28 чел.

При таком значительном количестве дел о банкротстве и огромном причиненном ущербе кредиторам очевидна острая необходимость в развитии и использовании института криминального банкротства. Представляется, что причиной банкротств является не только сложная экономическая ситуация, сопряженная с большими рисками для бизнеса, но и противоправная деятельность контролирующих должника лиц. Такие КДЛ выстраивают модель бизнеса путем перенесения рисков убытков на контрагентов либо путем извлечения доходов исключительно за счет контрагентов.

Между тем существующая правоприменительная практика по делам о криминальных банкротствах не соответствует потребностям времени. Верховный Суд РФ

разъяснений касательно имманентных признаков криминального банкротства не дал. Правоприменительная практика находится в поисках баланса в соотношении составов криминального банкротства и составов о злоупотреблении полномочиями.

Это связано с тем, что в обоих составах имеется внешняя схожесть по нескольким признакам, в частности, в субъектном составе, в использовании полномочий, вызывающих негативные последствия в виде материального ущерба как для самого юридического лица, так и третьих лиц. При этом несовпадение непосредственных объектов на практике нивелируется путем одновременного вменения обоих составов.

Боровков Е. И., анализируя судебную практику, указывает, что применительно к *непосредственному объекту преступления* суды в ряде приговоров квалифицируют криминальное банкротство по идеальной совокупности со ст. 201 УК РФ, мотивируя тем, что преступления причинили вред двум объектам — и общественным отношениям, обеспечивающим нормальную деятельность коммерческих организациях, и общественным отношениям в сфере экономики. В других случаях суд делает выбор между ст. 196 и ст. 201 УК РФ в пользу ст. 201 со ссылкой на мотив преступления. В иных случаях суды наоборот выбирают ст.ст. 195, 196 УК РФ (исключая ст. 201 УК РФ как излишне вмененную), поскольку нормы конкурируют как общая и специальная, что основано на взаимосвязи основных и дополнительных непосредственных объектов охраны уголовно — правовых норм, при которой одно многообъектное преступление является специальной разновидностью другого многообъектного преступления.

Жилкин М. Г. отметил, что помимо того, что имеется множественность позиций в оценке объективной стороны изучаемого состава как таковой, дискуссионными являются также вопросы о таких ее признаках, как размер ущерба, механизм его возникновения, время окончания преступления. На этот счет существуют различные точки зрения: 1. преступление считается оконченным, когда наступили общественно опасные последствия в виде причинения крупного ущерба хотя бы одному из кредиторов, либо когда установлен факт невозможности получения кредиторами в установленный срок денежных средств должника; 2. размер крупного ущерба устанавливается путем сложения требований различных кредиторов, либо крупный ущерб может причиняться как кредиторам организации, так и должнику — юридическому лицу путем отчуждения его имущества, умышленного неистребования дебиторской задолженности; 3. за вред, причиненный должнику, его руководитель несет ответственность по ст. 201 УК РФ, а за вред кредиторам — по ст. 196 УК РФ.

Не дал отправных точек для понимания сущностных признаков криминального банкротства и Верховный Суд РФ, который в п. 15 Постановления Пленума от 29.06.2021 г. № 21 (О некоторых вопросах судебной практики по делам о преступлениях против интересов службы в коммерческих и иных организациях, далее Постановление Пле-

нума № 21) разъяснил, что под тяжкими последствиями как квалифицирующим признаком преступления, предусмотренного ч. 2 ст. 201 УК РФ, следует понимать, в частности, причинение значимого для организации материального ущерба, влекущего прекращение деятельности или доведение организации до состояния неплатежеспособности по имеющимся кредитным обязательствам.

Таким образом, в отсутствие четко сформулированных официальных правовых позиций относительно имманентных признаков криминального банкротства сохраняется необоснованная конвергенция между указанными составами; правоприменительная практика не имеет возможности адекватно выявлять предусмотренные статьей 73 УПК РФ обстоятельства, подлежащие доказыванию.

Однако при более глубоком погружении в тему обнаруживаются существенные различия между соответствующими признаками составов преступлений, предусмотренных статьями 196 и 201 УК РФ, соответственно, и обстоятельства, подлежащие доказыванию, существенно различаются.

Конституционный Суд РФ в Определении от 18.07.2017 г. № 1541-О указал на то, что «установление в деянии признаков, *сущностно* характеризующих его как закрепленную в части второй статьи 195 УК РФ разновидность неправомерных действий при банкротстве, в силу конституционного принципа *non bis in idem* и требований части третьей ст. 17 данного Кодекса должно исключать ответственность за данное деяние по нормам, носящим общий характер или охватывающим лишь часть признаков содеянного. Оценка степени определенности содержащихся в законе понятий должна осуществляться исходя как из самого текста закона и используемых в нем формулировок, так и исходя из места в системе нормативных предписаний».

Как представляется автору настоящей статьи, описание деяния в ст. 196 УК РФ содержит все необходимые признаки состава преступления и представляет собой логически завершенное суждение законодателя о пределах наказуемости за его совершение. В то же время большинство из понятий в диспозиции нормы требует очень серьезного осмысления, и без официальных разъяснений правоприменительная практика не может быть адекватной.

Видовым объектом рассматриваемого преступления являются преступления в сфере экономической деятельности, а непосредственным объектом — общественные отношения в сфере экономики.

Отношения в сфере экономики предполагают нахождение бизнеса в определенном звене цепочки экономического цикла (производство — обмен — распределение — потребление). В рассматриваемом случае отношения между должником и кредиторами занимают место в звеньях обмена (касательно расчета за переданные товары, работы услуги) либо распределения (касательно налоговых отчислений). Поставщики/продавцы рассчитывают получить выручку, которая не только покрывает затраты и налоги, но обеспечивает извлечение

прибыли, а покупатель рассчитывает получить некий актив для ведения бизнеса. Участники корпорации разрабатывают модель бизнеса, финансируют как стартовые позиции выхода на планируемые объемы выручки, так и кассовые разрывы, демпфируют риски, вырабатывая антикризисную программу, вплоть до гашения долгов предприятия перед внешними кредиторами. Директор реализует политику учредителей.

При преднамеренном банкротстве заинтересованные лица изначально применяют модели ведения бизнеса либо заведомо основанные на переносе рисков убытков на кредиторов, либо модели систематического извлечения выгоды в основном за счет кредиторов, либо направленные на перераспределение (в том числе посредством недостоверного документооборота) совокупного дохода, получаемого от осуществления данной деятельности лицами, объединенными общим интересом, в пользу ряда этих лиц с одновременным аккумулярованием на стороне должника основной долговой нагрузки. Возможны сочетания моделей.

Таким образом, разрушаются сбалансированные экономические цепочки расчетов между контрагентами; выведенные из экономического оборота должника деньги, имущество поступают в оборот контролирующих его бенефициаров, чем причиняется вред экономическим отношениям в целом, и вред кредиторам в частности.

Для уяснения понятия сущностных признаков преднамеренного банкротства неоценимую помощь может оказать обширная судебная практика арбитражных судов, сформировавшаяся при рассмотрении дел о банкротстве, которая имеет множество точек соприкосновения с уголовно-правовой практикой по делам указанной категории. В этом смысле правомерно говорить о частичной рецепции к институту криминального банкротства положений законодательства о банкротстве, а также правовых позиций арбитражных судов всех инстанций.

Регулирующим актом института банкротства является Федеральный закон «О несостоятельности (банкротстве)» № 127-ФЗ от 26.10.2002г. (источник — правовая база «Консультант»). Кроме того, неоценимую роль играют правовые позиции Верховного Суда РФ, выраженные в постановлениях Пленума, обзорах судебной практики, постановлениях Президиума ВС РФ по конкретным делам.

Значительная общность уголовно-правового и гражданско-правового подходов по вопросам преднамеренного банкротства обнаруживается в разделах Закона о банкротстве о привлечении контролирующих должника лиц к субсидиарной ответственности (в частности, в ст.ст. 61.10, 61.11) и об оспаривании сделок должника (ст.ст.61.1, 61.2). Терминологическая разница гражданско-правового и уголовно-правового подходов к оценке вины (в первом случае — с точки зрения осмотрительности, разумности, добросовестности, злоупотребления, во втором — в рамках прямого, косвенного умысла) не отменяет общего подхода к оценке фактологической сто-

роны проступка. В силу сказанного автор статьи применительно к криминальному банкротству рискнул использовать примеры из арбитражной практики Новосибирского арбитражного суда по делам о банкротстве.

Так, примером преднамеренного банкротства с применением модели переноса риска убытков на кредиторов может служить пример из арбитражной практики по делу по делу № А45–33822/2017 о банкротстве МУП, являющегося управляющей организацией. Привлекая к субсидиарной ответственности главного бухгалтера Г., директора МУП И. и собственника имущества МУП — администрацию района, суд указал: директор И. и главный бухгалтер Г. в рамках управленческой деятельности по обеспечению учета расчетов с населением и поступлений денежных средств от населения как самого МУП (содержание общего имущества МКД и текущий ремонт), так и ресурсов, поставляемых ресурсоснабжающими организациями, действовали неразумно и недобросовестно, чем способствовали созданию и наращиванию дебиторской задолженности, а в дальнейшем привели к невозможности ее взыскания. Так, не был организован надлежащий учет дебиторской задолженности населения, контроль за производством оплаты населением коммунальных платежей как перед МУП, так и перед ресурсоснабжающими организациями, не предприняли мер по обеспечению поступлений денежных средств и взысканию задолженности. Учредитель должника (администрация района), осведомленный о невозможности осуществления должником коммерческой деятельности с извлечением прибыли, постепенно накапливающейся задолженности должника перед бюджетом и ресурсоснабжающими организациями, сложной ко взысканию дебиторской задолженности, совершает бездействие по некомпенсации за счет субсидирования недополученных доходов должника.

Преднамеренное банкротство с применением модели извлечения выгоды за счет кредиторов, перераспределения выручки должника внутри группы компаний, вывода основных средств демонстрирует следующий пример по делу № А45–15962/2020: контролирующий бенефициар К. создал вертикально диверсифицированную группу аффилированных с должником компаний, в которую входили застройщик, управляющая компания ООО «Дельта», теплоснабжающая компания (должник) ООО «ГТС» (на балансе котельная, снабжающая теплом многоквартирные дома) и другие, в том числе зарегистрированные офшорах. ООО «Дельта» поступающие от населения за теплоснабжение денежные средства, перераспределяла их на счета других аффилированных компаний, в обход счетов теплоснабжающей компании (ООО «ГТС»); частично оплачивала счета поставщиков электроэнергии и газа. В результате ООО «ГТС» не могло рассчитываться с поставщиками, что привело ее к банкротству. Под влиянием КДЛ должник продал котельную за 1 тыс. руб., которая являлась единственным активом для осуществления предпринимательской деятельности. Суд указал: кредитор (ООО «Дельта») и должник (ООО

«ГТС») являются аффилированными лицами, действовавшими в одной группе, контролировались одним и тем же конечным бенефициаром, определяющим их действия; внутри группы имело место свободное перемещение денежных средств; полученные ООО «Дельта» от населения денежные средства (за управление МКД), подлежащие оплате должнику по договору теплоснабжения ему не перечислялись, а перераспределялись внутри группы; затем при предъявлении независимыми кредиторами требований к должнику о погашении задолженности эти требования погашены входящим в ту же группу ООО «Дельта»; члены группы не были лишены возможности в ответ на требования независимых кредиторов должника произвести оплату поставок тепла должнику и создать у него в этих целях надлежащую финансовую базу.

В отношении подозрительной сделки по продаже котельной за 1 тыс. руб. суд пришел к выводу о том, что именно К. создал и поддерживал противоправную систему управления должником, которая нацелена на систематическое извлечение выгоды третьими лицами во вред должнику и кредиторам.

Как следует из дефиниции ст. 196 УК РФ, *объективная сторона* преступления представляет собой, во-первых, растянутый во времени процесс в виде систематических (либо единовременных) противоправных действий/бездействия директора (под воздействием контролирующего должника лица), применяющего указанные выше модели бизнеса, который завершается появлением признаков объективного банкротства (наступлением необратимого состояния неплатежеспособности и недостаточности у должника имущества для расчета с кредиторами). Преступление считается оконченным в момент возникновения признаков объективного банкротства должника при наличии суммы совокупных требований кредиторов не менее чем 3,5 млн. руб. (в противном случае оно декриминализируется); во-вторых, указанный процесс является необходимой причиной неспособности должника в полном объеме удовлетворить совокупные требования кредиторов по денежным обязательствам; в-третьих, вред причиняется исключительно кредиторам должника (в состоянии неплатежеспособности невозможно вести речь о ведении предпринимательской деятельности: непоправимый вред юридическому лицу уже причинен, интересы его участников в деле о банкротстве не учитываются и ограничиваются лишь распределением между ними ликвидационной квоты). В деле о банкротстве управление должником переходит от участников/акционеров к кредиторам.

*Субъектный состав* разнообразен: это могут внутрисистемные лица — руководитель юридического лица, участники/акционеры, собственники имущества, а также внесистемные лица — контролирующие бенефициары (аффилированные лица). В настоящее время также рассматривается структура участников, группы предприятий, их бенефициаров, именуемая агрегированным хозяйственным субъектом, включающая группы лиц,

взаимосвязанных по организационным, финансовым или иным основаниям, выступающих в экономических и правовых отношениях в качестве моносубъекта, к которому применяется единый правовой режим.

Кстати, взаимодействие участников агрегированного субъекта можно квалифицировать по пункту «б» ч. 2 ст. 196 УК РФ.

Касательно *субъективной стороны*, в дефиниции не указаны ни цель, ни мотив противоправного поведения. И это целесообразно ввиду большого разнообразия интересов и выгод, извлекаемых лицами, совершившими преступление. Преступление совершается с прямым или косвенным умыслом, поскольку виновные осознают противоправность своих действий и последствия от причиняемого ими вреда для кредиторов и желают их наступления или относятся к ним равнодушно. В то же время допустим вывод о том, что участники преступления не преследуют цели наступления банкротства; им важны преференции, получаемые в ходе реализации выбранной модели противоправного поведения.

Установление подлежащих доказыванию обстоятельств заключается в выявлении в деянии вышеперечисленных признаков состава.

Обстоятельством, подлежащим установлению по делу о преднамеренном банкротстве, в первую очередь является криминальное состояние банкротства.

*Признаком объективного банкротства является неспособность должника в полном объеме удовлетворить требования кредиторов по денежным обязательствам, оплатить обязательные платежи по причине недостаточности имущества и неплатежеспособности, имеющая необратимый характер.* При этом важно учесть, что у контролирующих должника лиц отсутствует план восстановления платежеспособности.

Статьей 2 Закона о банкротстве определено, что недостаточность имущества — это превышение размера денежных обязательств и обязанностей по уплате обязательных платежей должника над стоимостью имущества (активов) должника; а неплатежеспособность — прекращение исполнения должником части денежных обязательств или обязанностей по уплате обязательных платежей, вызванное недостаточностью денежных средств.

Приказом Минэкономразвития РФ № 35 от 05.02.2009 (Методические рекомендации по проведению финансово-экономической экспертизы, назначенной в ходе предварительного следствия, судебного разбирательства уголовных дел, возбужденных по признакам преступления, предусмотренного ст. 196 УК РФ) в целях фиксации состояния банкротства рекомендовано провести финансовый анализ активов и пассивов, выявить их соотношение, установить момент, когда пассивы превысили активы, проанализировать устойчивость отрицательной динамики этого соотношения.

Это позволит уяснить фазы кризиса (подъем, пик деятельности, спад, дно) и зафиксировать криминальное состояние.



Следующее обстоятельство, подлежащее установлению, это выявление как *действий/бездействий, которые непосредственно привели к состоянию неплатежеспособности и недостаточности имущества, так и причинно-следственная связь между этими действиями и наступлением последствий в виде крупного ущерба кредиторам.* Для этого проводится анализ сделок должника с целью установления их влияния на финансовое состояние должника, таких как сделки с аффилированными лицами, повлекшие вывод имущества при неравноценном встречном предоставлении, либо направленные на замещение имущества должника менее ликвидным имуществом, либо по отчуждению имущества должника, без которого его деятельность невозможна, либо сделки по перенаправлению выручки должника на счета аффилированных лиц, и другие виды сделок. Как правило, такие сделки заключаются должником (в лице директора) с аффилированными лицами под воздействием контролирующего бенефициара и преследуют цель сохранить его фактическое владение имуществом должника. Выявляется совокупность сделок и других операций, которые привели к критическому изменению финансового положения — появлению признаков объективного банкротства, степень влияния контролирующего лица, динамика обстоятельств, способствовавших возникновению кризисной ситуации, ее развитие и переход в стадию объективного банкротства.

Верховный Суд РФ в п.23 Постановления Пленума № 53 от 21.12.2017г. «О некоторых вопросах, связанных с привлечением контролирующих должника лиц к ответственности при банкротстве» высказал правовую позицию касательно доведения до банкротства: согласно подпункту 1 пункта 2 ст. 61.11 Закона о банкротстве презумпция доведения до банкротства в результате совершения сделки (ряда сделок) может быть применена к контролирующему лицу, если данной сделкой (сделками) причинен существенный вред кредиторам. К числу таких сделок относятся, в частности, сделки должника, значимые для него (применительно к масштабам его деятельности) и одновременно являющиеся *существенно убыточными*. Рассматривая вопрос о том, является ли значимая сделка существенно убыточной, следует исходить из того, что таковой может быть признана в том числе сделка, совершенная на условиях, существенно отличающихся от рыночных в худшую для должника сторону, а также сделка, заключенная по рыночной цене, в результате совершения которой должник утратил возможность продолжать осуществлять одно или несколько направлений хозяйственной деятельности, приносивших ранее весомый доход.

Указанная позиция применима также и к уяснению объективной стороны по уголовному делу.

По делу необходимо определить размер причиненного кредиторам ущерба.

В рамках дела о банкротстве должника КДЛ несут субсидиарную материальную ответственность в размере совокупных непогашенных требований кредиторов (текущих, реестровых, заявленных после закрытия ре-

стра), который не должен быть меньше 2 млн. руб. (п. 2 ст. 6 Закона о банкротстве). В уголовном же деле о преднамеренном банкротстве ущерб представляет собой совокупность непогашенных требований кредиторов по денежным обязательствам либо по обязанностям по уплате обязательных платежей в размере не менее 3,5 млн. руб. В обоих случаях правовым основанием материальной ответственности КДЛ является деликт, и применяются правила о деликте (ст. 1064 ГК РФ).

Статьей 2 Закона о банкротстве определено, что кредиторами являются лица, имеющие по отношению к должнику права требования по денежным обязательствам и иным обязательствам, об уплате обязательных платежей, о выплате выходных пособий и об оплате труда лиц, работающих или работавших по трудовому договору.

Таким образом, причиненный преступлением ущерб представляет собой совокупность непогашенных должником по вине КДЛ требований кредиторов, перечисленных в ст. 2 Закона о банкротстве, а также непогашенных требований по уплате обязательных платежей.

Для установления субъектного состава важно определить состав участников преступления, что является непростой задачей. В принятии решений о выборе модели преступного поведения, ее реализации и извлечении существенной выгоды могут принимать участие как аффилированные лица (в частности, ст.53.2 ГК РФ, статья 9 Федерального закона от 26.07.2006г. № 135-ФЗ «О защите конкуренции», статья 4 Закона РСФСР от 22.03.1991г. № 948–1 «О конкуренции и ограничении монополистической деятельности на товарных рынках») должника — юридического лица, так и третьи лица, имеющие или имевшие в течение предкризисного и кризисного периодов возможность определять действия должника. Это могут быть и директор должника, и участники/акционеры, и лица (в том числе в составе агрегированного субъекта), имеющие возможность определять действия должника иным образом, в том числе путем принуждения руководителя или членов органов управления должника либо оказания определяющего влияния на руководителя или членов органов управления должника. При этом само по себе участие в органах управления не свидетельствует о наличии статуса контролирующего лица, равно как и должность директора, который может быть и номинальным лицом, не осуществляющим фактическое управление, например, полностью передоверивший управление другому лицу.

Необходимо выявить степень участия (влияния) каждого из участников на наступление объективного банкротства. В любом случае критерием контролирующего лица является бенефициаритет, предполагающий виновность лица, которое получило существенный актив должника (в том числе по цепочке последовательных сделок), выбывший из владения последнего по сделке, совершенной руководителем должника в ущерб интересам возглавляемой организации и ее кредиторов (контролирующий бенефициар).

Таким образом, сущностными признаками преднамеренного банкротства является организация такой заведомо убыточной, влекущей неспособность должника удовлетворить требования кредиторов по денежным обязательствам, исполнить обязанность по уплате обязательных платежей, системы предпринимательской деятельности, которая направлена на перераспределение (в том числе посредством

недостоверного документооборота) совокупного дохода, получаемого от осуществления данной деятельности лицами, объединенными общим интересом, в пользу ряда этих лиц с извлечением контролирующим выгодоприобретателем существенных преимуществ, с одновременным аккумулярованием на стороне должника основной долговой нагрузки, заведомо в ущерб кредиторам.

#### Литература:

1. Боровков И. Е. Соотношение преднамеренного банкротства (ст. 196 УК РФ) и злоупотребления полномочиями (ст. 201 УК РФ)//Уголовное право, 2023, № 8. Получено в системе «КонсультантПлюс.
2. Жилкин М. Г. Проблемы установления ущерба криминальных банкротств: ФГБОУ высшего образования Российский государственный университет правосудия//Материалы круглого стола (19.12.2017г.). Обеспечение конституционных прав и свобод участников уголовного судопроизводства. Получено в системе «КонсультантПлюс.

## Проблематика объективной стороны частей 2, 2.1 статьи 195 Уголовного кодекса РФ

Трегуб Юлия Александровна, студент

Новосибирский юридический институт (филиал) Национального исследовательского Томского государственного университета

*В статье рассматриваются проблемы нормативного описания криминального деяния, которое в настоящее время не определяет пределы наказуемости преступления. Описание преступления с применением категории частного права — неправомерного поведения вместо свойственной криминальным деликтам — противоправного деяния создает проблемы в правоприменительной практике при установлении обстоятельств по уголовным делам. Обстановка совершения преступления должна характеризоваться не только признаками банкротства, но и наличием введенной арбитражным судом процедуры банкротства. Автор предлагает в отсутствие официального толкования по уголовным делам в схожих ситуациях использовать правовые позиции Верховного Суда РФ, выработанные правоприменительной практикой арбитражных судов по делам о банкротстве.*

**Ключевые слова:** признаки банкротства, неправомерное удовлетворение имущественных требований отдельных кредиторов, процедура банкротства.

## The problematic of the objective side of parts 2, 2/1 of the Criminal Code of Russian Federation

*The article examines the problems of normative descriptions of criminal act which currently does not define the limits of punishability of the crime. The description of a crime using the category of private law — illegal behavior instead of the category of criminal torts — unlawful act — creates problems in law enforcement practice when establishing the circumstances of criminal cases. The circumstances of the crime must be characterized not only by the signs, but also by the presence of a bankruptcy procedure introduced by the arbitration court. The author proposes, in the absence of an official interpretation in criminal cases, to use the legal positions of the Supreme Court of the Russian Federation, developed by the law enforcement practice of arbitration courts in bankruptcy cases, in similar situations.*

**Keywords:** signs of bankruptcy, unlawful satisfaction of property claims of separate creditors, bankruptcy proceeding.

По данным статистики с применением статьи 195 УК РФ В 2015г. по ст. 195 УК РФ было возбуждено 141 уголовное дело, 26 направлено в суд, осуждены 21 чел.; в 2016г., соответственно, — 126, 15, 6, в 2017г. — 113, 27, 7, в 2018г. — 115, 13, 9.

Как видно, количество возбужденных дел на порядок, больше направленных в суд. Очевидно, что правоохранительные органы в силу определенных причин не решились направить дела в суд, а преступления данной категории перешли в разряд латентных.

Более поздняя статистика (по ч.2.1 ст.195 УК РФ в 2023г. осуждено 127 чел., в 2024г. — 133 чел. также свидетельствует о незначительном количестве дел рассматриваемой категории.

По данным статистики в рамках дел о банкротстве за 2023г., 2024г. взысканы убытки, соответственно, с 519 <3> и с 545 <4> конкурсных управляющих.

Поскольку указанные виды деликтов косвенно скоррелированы (убытки очередных кредиторов, возникшие ввиду неправомерного гашения требований других кредиторов, возмещает арбитражный управляющий), очевиден кратный разрыв между выявленными в делах о банкротстве правонарушениями арбитражных управляющих и аналогичными их проступками, выявленными в ходе уголовного преследования.

Среди ученых, изучающих данную сферу уголовного законодательства, распространено мнение о том, что проблемой привлечения к уголовной ответственности за совершение банкротных преступлений является серьезная непроработанность норм права. В частности, дискуссионным вопросом является указанное в диспозиции ст. 195 УК РФ понятие таких признаков объективной стороны преступления, как обстановка его совершения, имеваемая признаками банкротства, и ущерб (в размере, указанном в примечании к ст. 170.2 УК РФ). Важность этих признаков заключается в том, что в случае, если действия совершены в их отсутствие, то соответствующие действия декриминализуются.

Например, Пестерева Ю. С., Рожкова О.И., Шагланова А. Н. полагают, что обстановка совершения преступления определяется по правилам ст. 3 Закона о банкротстве (неспособность должника удовлетворять требования кредиторов в течение трех месяцев с момента, когда требования должны были быть исполнены).

Другие исследователи связывают обстановку с официальным признанием должника банкротом.

Субачев А. К., обоснованно полагая, что признаки банкротства, указанные в ст. 3 Закона о банкротстве, необходимы лишь для целей возбуждения дела о банкротстве, предлагает «разделять процессуальные основания и презумпции признания должника банкротом, с одной стороны, и сущностные признаки банкротства, которые являются основанием признания должника несостоятельным, — с другой. Именно последние имеют значение для квалификации содеянного в качестве неправомерных действий при банкротстве». К сущностным признакам несостоятельности он относит отсутствие у должника денежных средств, достаточных для исполнения обязательств, срок исполнения которых наступил.

Касательно такого признака состава преступления как ущерб, для целей частей 2, 2.1 ст. 195 УК РФ Яни П. С. обоснованно считает, что он причиняется только неудовлетворенным кредиторам.

Другие ученые полагают, что для определения ущерба правоприменитель должен учитывать реальный ущерб наряду с упущенной выгодой, и ухудшением финансового

состояния потерпевших, и вред, причиненный государству от недополучения налогов, либо правоприменитель должен руководствоваться совокупностью совершаемых должником действий: уменьшение стоимости и размеров своего имущества, увеличение размера имущественных требований к должнику, совершение должником сделок и юридически значимых действий/бездействия, ухудшающих его имущественное или финансовое положение.

Поскольку регулирующим отношения при банкротстве является Федеральный закон № 127-ФЗ от 26.10.2002г. (далее — Закон о банкротстве), то уяснить перечисленные термины уголовно-правовых норм возможно только через призму этого Закона. Данным Законом устанавливаются основания признания судом юридического лица несостоятельным (банкротом), порядок ликвидации такого юридического лица, а также очередность удовлетворения требований кредиторов (ст. 65 ГК РФ); порядок и условия проведения процедур, применяемых в деле о банкротстве, и иные отношения, возникающие при неспособности должника удовлетворить в полном объеме требования кредиторов (п.1 ст. 1 Закона о банкротстве).

Однако, будучи институтом гражданского права, Закон о банкротстве использует, помимо обычных, также и специфические методы регулирования такие, как установление презумпций (для целей выравнивания процессуальных возможностей участников дела о банкротстве); категорирование моделей поведения обязанных лиц с точки зрения целесообразности, обоснованности, осмотрительности, разумности, добросовестности, злоупотребления (для целей установления вины и ее степени) и другие.

Тем не менее, уголовно-правовые деликты всегда имеют аналоги с деликтами в делах о банкротстве, в силу чего доказательственный инструментарий последних вполне может быть использован при расследовании уголовных дел.

В рамках большого массива фактологических данных особое значение для правоприменительной практики по делам о банкротстве имеют правовые позиции Верховного Суда РФ, высказанные в обзорах судебной практики, постановлениях пленумов, определениях Судебной коллегии по экономическим спорам, Конституционного Суда РФ (которые по каким-то причинам не отражены в регулирующем законодательстве). Правовыми позициями судов обеспечивается определенность правовых предписаний Закона о банкротстве.

В силу сказанного при описании признаков состава преступления в ряде случаев возникают проблемы терминологической идентичности уголовного и регулирующего законодательства, возможности применения в уголовном процессе императивных норм Закона о банкротстве в контексте правовых позиций судебных инстанций (их рецепции).

Реализация принципа законности в уголовном праве (ч. 1 ст. 3 УК РФ), воплощение которого требует четкого, недвусмысленного описания преступного деяния, по ука-

занным причинам может быть проблематичной. В силу сказанного существует необходимость гармонизации норм уголовного и регулирующего законодательства, и также правовых подходов.

По нашему мнению, диспозиция частей 2, 2.1 ст. 195 УК РФ критерию правовой определенности соответствует не в полной мере, что ярко прослеживается на примере противоположных мнений юристов.

Так, Пестерева Ю. С., Рожкова О. И., Шагланова А. Н. полагают, что ст. 195 УК РФ носит бланкетный характер. По мнению Яни П. С., применять институты и нормы гражданского права в точном значении к описанию признаков состава преступления следует в известном смысле условно, что называется, в целях применения уголовного закона.

Причина недостаточной определенности уголовной нормы заключается не только в некачественной формулировке описания деяния, но и в расплывчатости регулирующего закона, что вызывает сложность в понимании для правоприменительной практики по уголовным делам. С учетом указанной особенности Закона о банкротстве, для придания определенности судебными инстанциями сформулировано огромное количество правовых позиций, чего не наблюдается в практике уголовного судопроизводства по банкротным преступлениям.

Гармонизация норм о неправомерных действиях при банкротстве (применительно к частям 2, 2.1 ст. 195 УК РФ) и институтов законодательства о банкротстве видится в уяснении имманентных признаков состояния банкротства, специфических признаков правонарушений, причинно-следственных связей, их последствий, вытекающих из регулирующего закона, и адекватное их применение в уголовном законе с учетом особенностей его правового регулирования.

Обязательным признаком объективной стороны преступления выступает обстановка его совершения — при условии, что действия совершены при наличии признаков банкротства.

В чем же сущностное различие признаков банкротства и признаков состояния банкротства в законодательстве о банкротстве?

Определение состояния банкротства дано в диспозиции п. 2 ст. 3 Закона о банкротстве: *это неспособность юридического лица удовлетворить требования кредиторов по денежным обязательствам, о выплате выходных пособий и (или) об оплате труда лиц, работающих или работавших по трудовому договору, и (или) исполнить обязанность по уплате обязательных платежей.*

Однако прочтение диспозиции совместно с гипотезой — «если перечисленные обязанности и обязательства не исполнены в течение трех месяцев с даты, когда они должны были быть исполнены» совместно со словом «считается», указывает на то, что это презумпция, которая может быть опровергнута в процессе рассмотрения дела о банкротстве должника. Поэтому для целей института банкротства диспозиция нормы (п.2 ст. 3) определяет состояние банкротства, а в совокупности с гипотезой

определяет его признак. Наличие признака банкротства является всего лишь процессуальным основанием для возбуждения дела о банкротстве для последующего подтверждения или опровержения способности должника удовлетворить требования кредиторов.

В п. 2 ст. 6, п. 2 ст. 33 Закона о банкротстве указано на то, что производство по делу о банкротстве может быть возбуждено арбитражным судом при условии, что требования к должнику — юридическому лицу в совокупности составляют не менее чем два миллиона рублей. Указанная сумма является отсекающей, то есть должник (юридическое лицо) не может быть признан банкротом, если сумма требований к нему менее указанной суммы. Она не имеет отношения к состоянию банкротства и лишь обязывает арбитражный суд принять заявление о признании должника банкротом при достижении указанной суммы требований (при наличии прочих условий).

В нормах о криминальном банкротстве также имеется отсекающая сумма, определенная в примечании к ст. 170.2 УК РФ — 3,5млн. руб., именуемая крупным ущербом и являющаяся признаком преступления ч.2 ст. 195 УК РФ.

Отсекающие суммы имеют одно экономическое основание — это сумма всех неудовлетворенных требований кредиторов к должнику, то есть это ущерб, причиненный именно кредиторам (а не должнику), которые признаются законодателем неприемлемым размером задолженности (ущербом), влекущим соответствующую реакцию со стороны государства.

В законе о банкротстве имеются две дефиниции (ст. 2): *недостаточность имущества* (превышение размера денежных обязательств и обязанностей по уплате обязательных платежей должника над стоимостью имущества (активов) должника) и *неплатежеспособность* (прекращение исполнения должником части денежных обязательств или обязанностей по уплате обязательных платежей, вызванное недостаточностью денежных средств).

Кстати, наличие опровержимой презумпции в дефиниции неплатежеспособности — «при этом недостаточность денежных средств предполагается, если не доказано иное» также свидетельствует в пользу нашего довода о том, что трехмесячная просрочка в уплате требований является презумпцией для целей возбуждения дела о банкротстве.

Понятия недостаточности имущества и неплатежеспособности и для целей банкротства, и для привлечения к уголовной ответственности (в качестве обстановки совершения преступления) являются критериями для определения признаков объективного банкротства. Эти понятия применяются в случаях, когда экономическое состояние должника находится в кризисном состоянии, обязывающем уполномоченное лицо (это органы управления должника или арбитражный управляющий) действовать определенным образом уже не в интересах должника, а исключительно в интересах кредиторов.

Так, должник (а также ликвидационная комиссия) обязан обратиться в суд с заявлением, если он отвечает



признакам неплатежеспособности и недостаточности имущества (пп.1, 3 ст. 9); при оспаривании подозрительных сделок должника, имеющих цель причинить вред имущественным правам кредиторов, предполагается, что другая сторона сделки знала о признаках неплатежеспособности или недостаточности имущества (п. 2 ст. 61.2); сделка должника с предпочтением может быть оспорена, если кредитору было известно о признаке неплатежеспособности или недостаточности имущества (в этом случае применяется глубина проверки 6 месяцев до принятия судом заявления о признании должника банкротом) (п. 3 ст. 61.3) и т. д.

Как видно, *недостаточность имущества у должника и неплатежеспособность, влекущие невозможность удовлетворить требования кредиторов, являются объективными признаками банкротства.*

При их наличии должник путем подачи заявления в суд информирует кредиторов о невозможности вести предпринимательскую деятельность; арбитражный управляющий принимает меры по возврату имущества от третьих лиц, а также у кредиторов, которым незаконно оказана преференция по гашению требований.

В соответствии с правовой позицией ВС РФ (п. 4 Постановления Пленума № 53 от 21.12.2017г. «О некоторых вопросах, связанных с привлечением контролирующих должника лиц к ответственности при банкротстве») под объективным банкротством понимается *«момент, в который должник стал неспособен в полном объеме удовлетворить требования кредиторов, в том числе об уплате обязательных платежей, из-за превышения совокупного размера обязательств над реальной стоимостью его активов».*

Методика определения момента возникновения объективного банкротства по делам о банкротстве и признака банкротства в контексте уголовного законодательства (обстановки совершения преступления) изложена в Правилах проведения арбитражным управляющим финансового анализа, утвержденных Постановлением Правительства РФ от 25.06.2003г. № 367. Для определения признака банкротства используются данные статистической, бухгалтерской, налоговой отчетности, регистров бухгалтерского, налогового учетов и т. п. На первом этапе поквартально не менее чем за 2-летний период, предшествующий возбуждению дела о банкротстве, рассчитываются коэффициенты финансово-хозяйственной деятельности (характеризующие платежеспособность должника, его финансовую устойчивость и деловую активность). На втором этапе анализируются поквартальные изменения активов и пассивов должника за тот же период.

Указанные выше рассуждения приводят к выводу о том, что обычная практика использования в правоприменительной деятельности по уголовным делам терминов регулирующего законодательства (без учета специфики банкрутного законодательства) ошибочна; законодательство о банкротстве в контексте правовых позиций ВС РФ, различает понятия «признак банкротства» и «объективное

банкротство» через понятия неплатежеспособности и недостаточности имущества должника для удовлетворения требований кредиторов; в правоприменительной практике по уголовным делам должен сформироваться подход, согласно которому обстановка преступлений по делам о криминальном банкротстве определяется через признак объективного банкротства.

Применительно к совершению правонарушений арбитражным управляющим обстановка преступления, помимо наличия признака банкротства, характеризуется также и наличием введенной арбитражным судом процедуры банкротства. Это вытекает из анализа статуса арбитражного управляющего, являющегося специальным субъектом. При этом нужно учесть, что арбитражными управляющими являются временный управляющий в процедуре наблюдения, административный управляющий в процедуре финансового оздоровления, внешний управляющий в процедуре внешнего управления, конкурсный управляющий в процедуре конкурсного производства (ст. 2 Закона о банкротстве).

Гражданским кодексом также введена фигура арбитражного управляющего, который назначается при рассмотрении судом заявления заинтересованного лица или уполномоченного органа о назначении процедуры распределения обнаруженного имущества среди лиц, имеющих на это право (ч.5.2 ст. 64 ГК РФ). В таком случае на арбитражного управляющего возлагается обязанность распределения обнаруженного имущества ликвидированного лица, в том числе и по причине банкротства. В указанной статье приведена очередность удовлетворения требований кредиторов, отличная от очередности, предусмотренной в Законе о банкротстве. Думается, что такой арбитражный управляющий не является субъектом преступления, предусмотренного ч.2.1 ст.195 УК РФ по причине отсутствия признака банкротства: должник либо исключен из ЕГРЮЛ в процессе ликвидации, либо в процедуре банкротства, то есть дело о банкротстве должника повторно не возбуждается; собственно, в указанном порядке между кредиторами распределяется оказавшееся невыявленным в деле о банкротстве имущество должника. Нарушение же арбитражным управляющим очередности, повлекшее невозможность удовлетворения требований кредиторов с более ранней очередью, можно квалифицировать по ст. 201 УК РФ.

В процедурах наблюдения, финансового оздоровления, внешнего управления соответственно временный управляющий, административный управляющий, внешний управляющий не осуществляют гашение требований кредиторов в соответствии с очередностью, установленной ст. 134 Закона о банкротстве, следовательно, также не являются субъектами преступления.

Таким образом, субъектом преступления, предусмотренного ч. 2.1 ст. 195 УК РФ, является конкурсный управляющий, который осуществляет расчеты с кредиторами в процедуре конкурсного производства (в условиях недостаточности имущества для погашения требований всех

кредиторов) в соответствии с очередностью, установленной ст. 134 Закона о банкротстве.

Как видно, для квалификации преступления по данной статье требуется, чтобы обстановка преступления включала в себя 2 обстоятельства: наличие признака банкротства и наличие введенной арбитражным судом процедуры конкурсного производства.

Норма — ч. 2.1 ст. 195 УК РФ наряду с соответствующими нормами банкротного законодательства призвана решить задачу исключения из практики арбитражных управляющих незаконной преференции в отношении отдельных кредиторов, влекущей невозможность удовлетворить требования приоритетных кредиторов.

Объектом преступления является порядок удовлетворения требований кредиторов в условиях недостаточности имущества у должника после признания его несостоятельным, недопущения нарушения равенства при распределении конкурсной массы между кредиторами как одной очереди, так и между очередями, в конечном итоге интересантами являются приоритетные кредиторы.

Поскольку цель процедуры конкурсного производства заключается в последовательном проведении мероприятий по формированию и реализации конкурсной массы с последующим распределением ее среди кредиторов в соответствии с установленной Законом очередностью, как правило, в условиях недостаточности имущества должника, то период распределения конкурсной массы между кредиторами и является обстановкой совершения рассматриваемого преступления.

Реализацию цели конкурсного производства осуществляет конкурсный управляющий, который осуществляет полномочия руководителя должника и иных органов управления должника, а также собственника имущества должника — унитарного предприятия (п.1 ст. 129), и производит расчеты с кредиторами в соответствии с реестром требований кредиторов (п.1 ст. 142). Он наделен полномочиями, представляющими собой совокупность прав и обязанностей, когда его права обеспечивают исполнение его обязанностей.

Очередность удовлетворения требований определена в ст. 134 Закона о банкротстве, в соответствии с которой к текущим требованиям относятся денежные обязательства, возникшие после принятия судом заявления о признании должника банкротом (ст.5 Закона о банкротстве), к реестровым — возникшие до принятия такого заявления.

Очередность текущих требований определена следующим образом: вне очереди преимущественно перед другими требованиями погашаются расходы должника на проведение мероприятий в целях снижения угрозы возникновения техногенных, экологических катастроф, наступления гибели людей на опасном объекте; в первую очередь удовлетворяются требования, связанные с расходами по делу о банкротстве, выплатой вознаграждения арбитражному управляющему; во вторую — удовлетворяются требования об оплате лиц, работающих по трудовому договору, о выплате выходных пособий; в третью —

по оплате деятельности лиц, привлеченных арбитражным управляющим для обеспечения исполнения возложенных на него обязанностей в деле о банкротстве; в четвертую — требования по эксплуатационным платежам (коммунальным платежам, платежам по договорам энергоснабжения и иным аналогичным платежам); в пятую — требования по иным текущим платежам.

Текущие затраты необходимы для реализации целей банкротства, обеспечения сохранности имущества, входящего в конкурсную массу.

Очередность реестровых требований выглядит следующим образом: в первую очередь производятся расчеты по требованиям граждан, перед которыми должник несет ответственность за причинение вреда жизни или здоровью, путем капитализации соответствующих повременных платежей, а также расчеты по иным установленным настоящим Федеральным законом требованиям; во вторую очередь производятся расчеты по выплате выходных пособий и (или) оплате труда лиц, работающих или работавших по трудовому договору, и по выплате вознаграждений авторам результатов интеллектуальной деятельности; в третью очередь производятся расчеты с другими кредиторами.

Ранее мы ссылались на особую роль правовых позиций высших судебных инстанций для придания определенности нормам законодательства о банкротстве. Но есть и другая их особенность, в соответствии с которой суды своими правовыми позициями, основываясь на экономической целесообразности, формируют новые правовые подходы к императивным нормам. Например, в «Обзоре судебной практики по вопросам, связанным с участием уполномоченных органов в делах о банкротстве и применяемых в этих делах процедурах банкротств» (утв. Президиумом ВС РФ 20.12.2016г.) требование уполномоченного органа в отношении налога на доходы физических лиц, удержанного при выплате доходов до возбуждения дела о банкротстве, но не перечисленного в бюджет, включается в ту же очередь расчетов с кредиторами, к которой относится доход гражданина, подвергнутый налогообложению — вторая очередь реестра (п. 8).

Аналогичный подход и к страховым взносам на обязательное пенсионное страхование, мотивированный тем, что их целевым назначением является обеспечение прав граждан на получение обязательного страхового обеспечения по обязательному пенсионному страхованию, включая индивидуально возмездные обязательные платежи, персональным целевым назначением которых является обеспечение гражданина на получение накопительной пенсии (п.9). Схожий подход определен и в отношении текущих требований.

Несмотря на то, что в соответствии со ст. 134 обязанности по уплате НДФЛ и страховых взносов во вторую очередь текущих и реестровых требований не включены, правовые позиции вышестоящих судебных инстанций в рамках дела о банкротстве должника соблюдаются арбитражными управляющими и судами неукоснительно.

Удовлетворение требований кредиторов основано на двух основных принципах: очередности и соразмерности.

Принцип *соразмерности* сформулирован в п. 3 ст. 142 Закона о банкротстве (в отношении реестровых требований), согласно которому при недостаточности денежных средств должника они распределяются между кредиторами соответствующей очереди пропорционально суммам их требований, включенных в реестр требований кредиторов.

Принцип *очередности* сформулирован в абз.6 п. 2 ст. 134 Закона о банкротстве, в соответствии с которым требования кредиторов по текущим платежам, относящиеся к одной очереди, удовлетворяются в порядке календарной очередности. Разъясняя данное положение Закона, в п. 3 Постановления Пленума от 06.06.2014г. № 36 ВАС РФ указал, что «установленная абзацем 6 п. 2 ст. 134 Закона о банкротстве календарная очередность определяется кредитной организацией исходя из момента поступления в кредитную организацию распоряжения».

Текущие требования кредиторов учитываются арбитражным управляющим, а в случае несогласия арбитражного с кредитором — на основании решения суда.

Указанные нормы являются императивными, обязательными для исполнения конкурсным управляющим.

Наряду с обязанностью арбитражного управляющего соблюдать требования императивных норм, Закон обязывает его соблюдать принципы добросовестности и разумности, действовать в интересах должника, кредиторов и общества, сохранять незаинтересованность ни к должнику, ни к кредиторам (ст. 19, п. 4 ст. 20.3 Закона о банкротстве).

Однако есть ситуации, когда конкурсный управляющий в исключительных обстоятельствах вынужден приоритетно следовать принципам и отступать от правил очередности, руководствуясь при этом пунктом 40.1 Постановления Пленума ВАС РФ от 23.07.2009г. № 60 «О некоторых вопросах, связанных с принятием ФЗ от 30.12.2008г. № 296-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О несостоятельности (банкротстве)». Суд указал, что «учитывая обязанность арбитражного управляющего действовать добросовестно и разумно в интересах должника, кредиторов и общества, суд вправе признать законным отступление управляющим от очередности, предусмотренной в п. 2 ст. 134 Закона о банкротстве, если это необходимо исходя из целей соответствующей процедуры банкротств, в том числе для недопущения гибели или порчи имущества должника либо предотвращения увольнения работников должника по их инициативе».

Такая ситуация, например, изложена в Постановлении 9 Арбитражного апелляционного суда от 10.12.2019г. по делу № А40–165482/2017, которым отступление конкурсным управляющим от очередности, предусмотренной в п. 2 ст. 134 Закона о банкротстве, признано законным. При этом суд указал критерии, при которых возможно отступление от очередности по указанным обстоятельствам: *временные рамки и длительность периода, на ко-*

*торый необходимо отступление от очередности, должны быть рассчитаны и доказательно обоснованы; из обстоятельств дела должна явствовать возможность в дальнейшем восстановления очередности, установленной пунктом 2 ст. 134, и указанное отступление не должно влечь за собой причинение убытков добросовестным кредиторам должника.*

Значение указанных критериев, выработанных практикой арбитражных судов, трудно переоценить. Они должны быть внедрены в практику уголовного судопроизводства. Например, если конкурсный управляющий, сославшись на якобы исключительные обстоятельства, оказал отдельному кредитору незаконную преференцию, чем нарушил очередность удовлетворения требований приоритетных кредиторов, при том, что обстоятельства, поименованные в критериях фактически отсутствовали, то при наличии прочих признаков преступления (заведомо с целью причинения ущерба кредиторам, сумма ущерба, причиненного приоритетным кредиторам равна или превышает крупный ущерб) его действия квалифицируются по ч.2.1 ст. 195 УК РФ. Если же обстоятельства, указанные в критериях, наличествовали, то преступность деяния исключается в порядке ч. 1 ст. 39 УК РФ — ввиду действий арбитражного управляющего в состоянии крайней необходимости.

В этом смысле интересна практика Гуковского городского суда Ростовской области по делу № 1–157/2015, дата вынесения судебного акта первой инстанции 29.07.2015г., в соответствии с которым подсудимый, осознавая, что Общество признано несостоятельным, в отношении должника открыта процедура конкурсного производства, имея умысел на неправомерное удовлетворение требований отдельных кредиторов за счет имущества должника, достоверно зная о планируемых поступлениях денежных средств на расчетный счет Общества от реализации товаров, а также имеющихся у организации — должника обязательствах по текущим платежам, неоднократно давал указания работникам бухгалтерии Общества, при наличии текущих обязательств второй очереди перед работниками Общества в виде заработной платы и до ее погашения осуществлять платежи путем перечислений с расчетного счета Общества на расчетные счета других кредиторов по текущим обязательствам третьей и четвертой очередей.

Из обстоятельств дела видна возможность в дальнейшем восстановить очередность, установленную пунктом 2 ст. 134 (из фабулы не видно, имелись ли другие составные части критерия возможности отступления от очередности), однако суд со всей очевидностью не дал им никакой оценки.

В практике арбитражных судов по делам о банкротстве возникают ситуации, когда арбитражный управляющий неправильно применяет критерии отступления от очередности, которым ВС РФ дал оценку (п. 18 «Обзора судебной практики по вопросам, связанным с участием уполномоченных органов в делах о банкротстве и приме-

няемых в этих делах процедурах банкротства (утв. Президиумом ВС РФ 20.12.2016г.). В этом деле уполномоченный орган жаловался на действия конкурсного управляющего, приведшие к необоснованному увеличению текущих расходов и их оплате как эксплуатационных, поскольку они привели к безосновательному увеличению расчетов по обязательным платежам. Суд указал на то, что «цель конкурсного производства заключается в последовательном проведении мероприятий по формированию конкурсной массы и ее реализации для проведения расчетов с кредиторами. Поэтому срок, в течение которого может сохраняться производственная деятельность должника в данной процедуре, должен соотноситься с периодом времени, необходимым и достаточным для выполнения эффективным арбитражным управляющим упомянутых процедур, направленных на выявление и реализацию имущества».

При этом по смыслу пункта 2 ст. 134 Закона о банкротстве к эксплуатационным платежам могут быть отнесены расходы на сохранение имущества должника и поддержание его в надлежащем состоянии до момента продажи. Иные затраты подлежат включению в состав 5 очереди текущих платежей. Отнесение расходов, непосредственно формирующих цепочку технологического процесса по производству и реализации продукции должника, к эксплуатационным расходам и придание им приоритета перед обязательными платежами противоречит принципам очередности и пропорциональности удовлетворения требований кредиторов».

С учетом приведенных рассуждений ущерб по уголовным делам причиняется только тем приоритетным кредиторам (находящимся в ближайшей очереди погашения), совокупные требования которых подлежали удовлетворению за счет суммы необоснованной преференции. При этом после незаконного преференсного удовлетворения деньги в конкурсной массе и источники их поступления в конкурсную массу отсутствуют.

По мнению автора статьи, описание преступления в диспозиции частей 2, 2.1 ст. 195 УК РФ не соответствует принципу законности.

Законодатель описал преступление как неправомерное поведение, обозначив равенство между неправомерным и противоправным деяниями. Между тем, неправомерность связана с осуществлением частным субъектом *субъективного права*, но за пределами его меры, тогда как противоправное поведение направлено на нарушение объективного запрета.

Пределы осуществления гражданских прав обозначены в ст. 10 ГК РФ, в соответствии с ч. 1 которой уста-

новлен запрет на осуществление гражданских прав исключительно с намерением причинить вред другому лицу, действия в обход закона с противоправной целью, иное заведомо недобросовестное осуществление гражданских прав (злоупотребление правом).

Арбитражный управляющий, являясь в деле о банкротстве процессуальным агентом, не осуществляет свои субъективные права, он действует в соответствии с вмененными ему законом полномочиями (как совокупностью обязанностей и прав, обуславливающих эти обязанности), действуя при этом разумно и добросовестно, соответственно, он и не может превысить меру своего субъективного права, которым он и не обладает: нельзя нарушить того, что тебе не принадлежит.

Представляется, что естественное для уголовного права понятие противоправного поведения стало ускользающей категорией (ввиду необоснованного постепенного сближения в уголовном законодательстве понятий противоправного и неправомерного поведения): насколько с этой точки зрения отличаются составы хищения (как противоправные безвозмездное изъятие, обращение чужого имущества в пользу виновного, причинившие ущерб собственнику) от неправомерного удовлетворения имущественных требований кредиторов за счет имущества должника заведомо в ущерб другим кредиторам, при том, что в первом случае имущество у собственника/владельца изымается, а во втором — причитающееся кредитору имущество не передается?

С практической стороны в процессе правоприменительной практики по уголовным делам придется доказывать, какими субъективными правами злоупотребил арбитражный управляющий, совершая неправомерное удовлетворение требований отдельных кредиторов перед другими, что совершенно абсурдно, поскольку при описании деяния неизбежно возникнет необходимость указать на нарушение арбитражным управляющим конкретного законодательного запрета.

Такое описание преступления не определяет пределы наказуемости преступления.

На наш взгляд ситуация с криминальной преференцией удовлетворения требований может быть изменена путем формулирования в норме закона деяния как противоправного, а также с помощью официального разъяснения Пленумом ВС РФ норм о криминальном банкротстве. До появления официальных разъяснений Верховного Суда РФ имеет смысл применять правовые позиции ВС РФ, выработанные в практике рассмотрения арбитражными судами дел о банкротстве.

#### Литература:

1. Стешенцев А., Ефремов В., Долотов Р., Коляденко Н., Малькова А. Обзор судебной практики. URL:<http://chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://arbitrageru.legal/data/uploads/2020/09/195-interactive-view-1-1.pdf>.
2. Отчет о числе осужденных по всем составам УК РФ за 2015г. Отчет по форме № 10а//Официальный сайт Судебного департамента при Верховном Суде РФ. URL:<https://cdep.ru/index.php?id=79&item=8823>. Дата обращения



- 01.07.2025г., Отчет о числе осужденных по всем составам УК РФ за 2016г. Отчет по форме № 10а//Официальный сайт Судебного департамента при Верховном Суде РФ. URL: <https://cdep.ru/index.php?id=79&item=8946>. Дата обращения 01.07.2025г.
3. Отчет о работе арбитражных судов субъектов РФ по рассмотрению дел о банкротстве за 2023г.// Официальный сайт Судебного департамента при Верховном Суде РФ. URL: <https://cdep.ru/index.php?id=79&item=8808>. Дата обращения 01.07.2025г.
4. Отчет о работе арбитражных судов субъектов РФ по рассмотрению дел о банкротстве за 2024г.// Официальный сайт Судебного департамента при Верховном Суде РФ. URL: <https://cdep.ru/index.php?id=79&item=8945>. Дата обращения 01.07.2025г.
5. Постановление Гуковского городского суда Ростовской области по делу № 1–157/2015 о прекращении уголовного преследования в связи с истечением сроков давности. URL: <http://chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://arbitrageru.legal/data/uploads/2020/09/195-interactive-view-1–1.pdf>.
6. Пестерева Ю. С., Рожкова О. И., Шагланова А. Н. Уголовная ответственность за неправомерные действия при банкротстве: современное состояние, проблемы и пути их решения//Сибирское юридическое обозрение. 2022. № 4.
7. Христенко Е. В. Оценочные признаки и квалификация неправомерных действий при банкротстве (ч.1 ст. 195 УК РФ)//Юрист. 2012. № 11).
8. Субачев А. К. Проблемы установления обстановки совершения неправомерных действий при банкротстве//Актуальные проблемы российского права. 2021. № 1.
9. Яни П. С. Проблемы квалификации преступлений в сфере банкротства //Законность. 2014. № 1 (здесь и далее, если не указаны страницы, ссылка сделана на источники, размещенные в СПС «КонсультантПлюс).
10. Азрилиян А. Н. Большой экономический словарь/Под ред. А. Н. Азрилияна. 5-е изд. Доп. и перераб. М.: Ин-т новой экономики. 2002. С. 240.
11. Жилкин П. А. Преступления, совершаемые в сфере предпринимательской деятельности: Учебник / Под ред. В. И. Гладких. М.: Академия ЭБ МВД России, 2008. С.61.

## Контроль и надзор в сфере государственного управления (на примере Управления Роскомнадзора по Тверской области)

Федотова Юлия Викторовна, студент магистратуры

Научный руководитель: Иванов Анатолий Михайлович, кандидат юридических наук, доцент  
Московский финансово-юридический университет МФЮА

*Статья посвящена анализу особенностей осуществления контрольных и надзорных функций в сфере государственного управления на примере деятельности Управления Роскомнадзора по Тверской области. Рассмотрены правовые и организационные основы контроля, проблемные аспекты практического применения законодательства, связанные с административной ответственностью, процедурой проведения проверок и квалификацией инспекторов. Представлены направления совершенствования законодательства, цифровизации процессов контроля и повышения профессионального уровня сотрудников. На основе анализа практики Роскомнадзора в Тверской области сформулированы рекомендации по оптимизации контрольной и надзорной деятельности, обеспечению баланса интересов государства и прав субъектов контроля.*

**Ключевые слова:** государственный контроль, надзор, административная ответственность, Роскомнадзор, Тверская область, цифровизация, инспекторская деятельность, контрольные мероприятия, законодательство.

Эффективность государственного управления во многом зависит от правильной организации контрольной и надзорной деятельности. Контроль и надзор в Российской Федерации осуществляются на основе нормативных правовых актов, включая Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 248-ФЗ «О государственном контроле (надзоре) и муниципальном контроле» и Кодекс Российской Федерации об административных правонару-

шениях (КоАП РФ). Практика применения этих норм вызывает как достижения, так и существующие проблемы, связанные с организацией проверок, квалификацией инспекторов, документированием нарушений и соразмерностью административных санкций.

Особый интерес представляет анализ деятельности Управления Роскомнадзора по Тверской области, так как этот орган осуществляет надзор в сфере связи, информа-

ционных технологий, персональных данных и СМИ, что позволяет выявить конкретные трудности применения норм законодательства в современных условиях цифровизации.

Цель исследования заключается в выявлении проблем в организации и осуществлении контрольных и надзорных функций, анализе правоприменительной практики и разработке предложений по совершенствованию законодательства и организационно-методического обеспечения инспекторской деятельности.

Государственный контроль и надзор — это инструменты обеспечения соблюдения законов и нормативных актов, предотвращения нарушений и защиты общественных интересов. Федеральный закон № 248-ФЗ закрепляет принципы законности, соразмерности и прозрачности при осуществлении контрольных функций. Особое внимание уделяется риск-ориентированному подходу, позволяющему концентрировать усилия надзорных органов на наиболее значимых и потенциально опасных сферах деятельности [3].

КоАП РФ устанавливает административную ответственность за нарушения в ходе надзорной деятельности. В частности, статьи 19.4–19.6 КоАП РФ регламентируют санкции за неповиновение законным требованиям инспекторов, а статьи 24–26.3 — процедуру оформления актов и протоколов. Несмотря на наличие четкой нормативной базы, практика показывает, что на местах возникают сложности с применением норм, их интерпретацией и документированием.

На территории Тверской области Роскомнадзор осуществляет как плановые, так и внеплановые проверки организаций и учреждений, связанных с соблюдением законодательства о связи, персональных данных и СМИ. В 2023 году были разработаны индивидуальные планы проверок, охватывающие широкий спектр объектов, в ходе которых инспекторы обследовали значительное количество объектов, подготовили отчёты о результатах проверок и возбудили административные дела, преимущественно в сфере защиты персональных данных и радиочастотного спектра.

Практика показывает, что основными проблемами являются недостаток методических указаний для инспекторов и отсутствие единых процедур проведения проверок. В ряде случаев мероприятия выполняются сотрудниками без необходимой квалификации, что повышает риск ошибок и нарушений прав проверяемых. Несогласованность подходов между федеральными и местными органами приводит к дублированию проверок и возникновению конфликтов компетенций [1].

Анализ деятельности Роскомнадзора выявил сложность применения административной ответственности в связи с несоразмерностью санкций, отсутствием чётких критериев оценки тяжести нарушений и дифференцированных мер наказания. Недостатки доказательной базы, ошибки в актах и разрозненность данных также осложняют работу инспекторов и повышают риск судебных

споров. Значительное влияние оказывает кадровый аспект, поскольку недостаточная квалификация инспекторов и отсутствие регулярной аттестации снижают качество проверок. Важным фактором является пересечение полномочий и дублирование функций между федеральными и муниципальными органами, что создает административные и юридические сложности. Бюрократизация процедур также ограничивает оперативность принятия решений и снижает эффективность контроля.

Эффективность надзорной деятельности может быть значительно повышена через уточнение полномочий инспекторов и создание единого реестра проверок с обязательным межведомственным согласованием планов мероприятий. Дифференциация санкций и закрепление принципа соразмерности наказаний с учётом характера нарушения и его последствий позволит сделать контроль более справедливым и предсказуемым. Современные цифровые инструменты могут оптимизировать процессы, внедрение электронного документооборота и аудиовизуальной фиксации проверок обеспечит прозрачность и достоверность доказательной базы.

Методическая поддержка и регулярная подготовка кадров, включая аттестацию и обучение, помогут повысить профессиональный уровень инспекторов и снизить количество процессуальных ошибок. Кроме того, важно обеспечить баланс интересов государства и субъектов контроля, предоставляя возможности обжалования решений и прозрачное применение санкций, что повысит доверие общества к органам надзора.

Внедрение цифровых технологий позволяет автоматизировать процесс планирования и проведения проверок, интегрировать результаты в единую систему и обеспечить прозрачность действий инспекторов. Применение электронного документооборота, аудиовизуальной фиксации проверочных действий и автоматизированной обработки данных повышает качество доказательной базы и снижает вероятность ошибок, связанных с человеческим фактором [2].

Подготовка кадров и методическая поддержка являются важнейшими элементами совершенствования надзорной деятельности. Регулярная аттестация и обучение инспекторов, разработка унифицированных методических рекомендаций по оценке тяжести нарушений и применению мер административного воздействия способствуют повышению профессионального уровня сотрудников. При этом необходимо обеспечить баланс интересов государства и субъектов контроля, предоставляя возможность обжалования решений и прозрачное применение санкций, что укрепляет доверие общества к органам надзора.

На основании анализа работы Управления Роскомнадзора по Тверской области целесообразно внедрять электронные системы фиксации проверок и использовать единые шаблоны актов и протоколов. Регулярная профессиональная подготовка и аттестация инспекторов, разработка методических рекомендаций по оценке тяжести на-

рушений и применение рискоориентированного подхода позволят минимизировать пересечение полномочий и повысить качество контрольных мероприятий. Внедрение цифровых платформ обеспечит оперативное согласование проверок, сбор и обработку информации, что повысит эффективность надзорной деятельности и позволит своевременно выявлять нарушения. Анализ деятельности Роскомнадзора по Тверской области показывает, что современная система государственного контроля требует комплексного совершенствования. Основные проблемы связаны с недостаточной цифровизацией процессов, низкой квалификацией инспекторов, несогласованностью подходов и бюрократизацией процедуры. Совершенствование законодательства должно включать конкрети-

зацию норм КоАП РФ и Федерального закона № 248-ФЗ, внедрение цифровых инструментов, разработку методических рекомендаций и повышение квалификации инспекторов.

Реализация предложенных мер обеспечит прозрачность применения санкций, защиту прав субъектов контроля, снизит административную нагрузку и судебные споры, а также укрепит доверие общества к государственному надзору. Комплексная модернизация контрольной и надзорной деятельности на примере Управления Роскомнадзора по Тверской области создаёт условия для более эффективного, прозрачного и справедливого государственного управления в условиях цифровизации.

#### Литература:

1. Чикунов, А. Ю. Соотношение понятий «контроль» и «надзор» в российской правовой системе / А. Ю. Чикунов. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 43 (229). — С. 173–178.
2. Росенко, М. И. Аспекты контрольно-надзорной деятельности в государственном управлении (на примере главного управления государственного жилищного надзора города Севастополя) / М. И. Росенко // Legal Bulletin. — 2023. — Т. 8, № 2. — С. 17–28.
3. Кудлинский, М. Н. Контроль как вид государственно-управленческой деятельности. Соотношение понятий «контроль» и «надзор» / М. Н. Кудлинский // Актуальные проблемы российского права. — 2015. — № 8. — С. 38–41.

## Особенности организации контрольных и надзорных функций в сфере государственного управления на примере деятельности Управления Роскомнадзора по Тверской области

Федотова Юлия Викторовна, студент магистратуры

Научный руководитель: Иванов Анатолий Михайлович, кандидат юридических наук, доцент

Московский финансово-юридический университет МФЮА

*Статья исследует особенности организации контрольных и надзорных функций в сфере государственного управления на примере деятельности Управления Роскомнадзора по Тверской области. Рассматриваются правовые основы контроля, вопросы административной ответственности, проблемы координации между органами надзора и практические сложности применения законодательства. Особое внимание уделено цифровизации процессов, повышению качества инспекторской работы и обеспечению баланса между интересами государства и правами субъектов контроля. На основе анализа региональной практики предлагаются пути оптимизации контрольной и надзорной деятельности.*

**Ключевые слова:** государственный контроль, надзор, административная ответственность, Роскомнадзор, Тверская область, цифровизация, инспекторская деятельность, юридическая ответственность, координация органов.

Современная система государственного управления в России предполагает активное участие органов контроля и надзора в обеспечении соблюдения законов и предотвращении нарушений. Контрольные функции выполняют ключевую роль в поддержании общественного порядка, защите персональных данных, регулировании сферы связи и информационных технологий. Управление Роскомнадзора по Тверской области является ярким примером органа, который сочетает федеральные стандарты

надзора с региональной спецификой, выполняя задачи по защите прав граждан и обеспечению законности деятельности организаций.

На практике реализации контрольных мероприятий выявляются как достижения, так и проблемы, связанные с организацией проверок, квалификацией инспекторов, оформлением документации и согласованием действий различных органов. Цель статьи заключается в выявлении проблем и препятствий в надзорной деятельности,

анализе правоприменительной практики и определении мер для совершенствования законодательной и организационной базы контроля.

Деятельность органов надзора регулируется Федеральным законом от 31.07.2020 года № 248-ФЗ «О государственном контроле (надзоре) и муниципальном контроле в РФ», который закрепляет принципы законности, прозрачности, плановости и риск-ориентированного подхода. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях устанавливает ответственность за нарушение законодательства в процессе проведения контрольных мероприятий, включая неповиновение законным требованиям инспекторов, нарушение правил предоставления информации и несоблюдение требований к документации [2].

Особенностью современных контрольных процедур является сочетание традиционных инспекций и цифрового мониторинга. Важным элементом является интеграция данных о проверках в единую систему, что позволяет оперативно оценивать эффективность надзора и выявлять повторяющиеся нарушения. Применение цифровых платформ также снижает риск ошибок, связанных с человеческим фактором, и повышает прозрачность процедур для организаций и граждан.

В Тверской области Роскомнадзор реализует плановые и внеплановые проверки, которые охватывают широкий спектр организаций, связанных с соблюдением законодательства о связи, СМИ и защите персональных данных. Проверки проводятся на основе индивидуальных планов, учитывающих специфику каждого объекта. В ходе инспекций инспекторы осуществляют анализ документации, проводят интервью с ответственными сотрудниками, а также визуальные и технические проверки объектов.

Анализ региональной практики показывает, что одной из проблем является несогласованность действий между федеральными и муниципальными органами. Это приводит к дублированию проверок, конфликтам компетенций и снижению эффективности контроля. Дополнительной сложностью является недостаток методических рекомендаций для инспекторов, что усложняет формирование единой правоприменительной практики и повышает риск процессуальных ошибок.

В ходе проверок выявляются нарушения, за которые предусмотрена административная ответственность в соответствии с КоАП РФ. На практике наблюдается ряд трудностей при применении санкций. Сложности возникают при оценке тяжести нарушений, выборе соответствующих мер воздействия и обеспечении доказательной базы. Недостаточная подготовка инспекторов и отсутствие унифицированных процедур оформления актов и протоколов увеличивает вероятность ошибок и судебных споров [4].

Пересечение полномочий и бюрократизация процессов также снижают эффективность контроля. В ряде случаев санкции применяются формально, без учета специфики объекта проверки и характера нарушения, что

снижает прогнозируемость и справедливость административного воздействия.

Современные технологии позволяют повысить качество надзорной деятельности. Внедрение электронного документооборота, автоматизированных систем учета проверок и цифровых платформ мониторинга обеспечивает прозрачность процесса, сокращает бюрократическую нагрузку и позволяет более точно фиксировать нарушения. Использование информационных систем также способствует созданию централизованной базы данных, где аккумулируется информация о проверках, выявленных нарушениях и мерах воздействия.

Цифровизация проверок обеспечивает своевременный анализ данных и позволяет выявлять системные проблемы, повторяющиеся нарушения и зоны повышенного риска. Такой подход повышает эффективность планирования контрольных мероприятий и способствует разработке профилактических мер, направленных на предупреждение нарушений [1].

Совершенствование деятельности органов надзора требует комплексного подхода. Необходимо разработать единые методические рекомендации по проведению проверок, уточнить критерии оценки тяжести нарушений и определить принципы применения административных санкций с учетом соразмерности и специфики нарушения. Важным направлением является усиление кадрового потенциала инспекторов через регулярное обучение, аттестацию и методическую поддержку.

Координация действий между федеральными и муниципальными органами, создание централизованных систем обмена данными и внедрение электронных платформ для согласования проверок позволят снизить дублирование мероприятий и повысить оперативность реагирования на нарушения. Современные подходы также предполагают использование аналитики данных и прогнозирования рисков, что делает контроль более эффективным и управляемым.

Анализ деятельности Управления Роскомнадзора по Тверской области показывает, что улучшение процессов контроля позволяет минимизировать административные и юридические риски, повысить качество инспекционной работы и обеспечить соблюдение прав субъектов контроля. Внедрение цифровых платформ, разработка унифицированных методических рекомендаций и повышение квалификации инспекторов способствуют созданию прозрачной и предсказуемой системы надзора, где санкции применяются справедливо и пропорционально [3].

Эффективный надзор позволяет не только выявлять нарушения, но и предотвращать их, создавая условия для устойчивого развития отрасли связи, информационных технологий и защиты персональных данных. Кроме того, прозрачная и справедливая система контроля повышает доверие общества к государственным институтам и способствует укреплению правовой культуры.

На основании анализа деятельности Роскомнадзора по Тверской области можно заключить, что современная



система государственного надзора требует комплексного совершенствования. Основными проблемами остаются недостаточная цифровизация процессов, несогласованность действий различных органов, бюрократизация процедур и ограниченная квалификация инспекторов. Совершенствование законодательства, внедрение цифровых платформ, создание единой методической базы и повышение профессионального уровня сотрудников способны повысить эффективность контрольных мероприятий,

обеспечить прозрачность применения санкций и защиту прав субъектов контроля.

Комплексная модернизация контрольной и надзорной деятельности создаёт условия для более справедливого, эффективного и предсказуемого государственного управления, позволяя органам надзора своевременно выявлять нарушения и разрабатывать профилактические меры, что способствует укреплению доверия общества и устойчивому развитию отрасли.

#### Литература:

1. Добрыгина, В. С. Соотношение понятий «государственный контроль» и «государственный надзор» / В. С. Добрыгина // Инновации. Наука. Образование. — 2021. — № 45. — С. 1202–1205.
2. Дубровина, М. О. Роль государственного контроля (надзора) за деятельностью некоммерческих организаций в системе государственного управления в условиях цифровизации / М. О. Дубровина // Устойчивое развитие России: правовое измерение: Сборник докладов X Московского юридического форума. В 3-х частях, Университет имени О. Е. Кутафина (МГЮА), 06–08 апреля 2023 года. — Москва: Московский государственный юридический университет им. О. Е. Кутафина (МГЮА), 2023. — С. 121–126.
3. Кошелева, Е. Г. Роль государственного надзора как части системы государственного управления в борьбе с глобальными проблемами человечества / Е. Г. Кошелева, И. С. Ковалев // Донецкие чтения 2018: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности: Материалы III Международной научной конференции, Донецк, 25 октября 2018 года / Под общей редакцией С. В. Беспаловой. Том 3. Часть 1. — Донецк: Донецкий национальный университет, 2018. — С. 312–313.
4. Росенко, М. И. Аспекты контрольно-надзорной деятельности в государственном управлении (на примере главного управления государственного жилищного надзора города Севастополя) / М. И. Росенко // Legal Bulletin. — 2023. — Т. 8, № 2. — С. 17–28.

## Прокурор в эпоху искусственного интеллекта: новые вызовы и перспективы участия в цифровом уголовном судопроизводстве

Хачикян Орнелла Эрнестовна, студент  
Кубанский государственный университет (г. Краснодар)

*Настоящее исследование анализирует вызовы и возможности применения технологий искусственного интеллекта в деятельности государственных органов, в частности органов прокуратуры. Рассматриваются основы правового регулирования развития ИИ в Российской Федерации. Анализируется влияние использования ИИ на уголовное судопроизводство, защиту прав и интересов человека. Также уделено внимание перспективным направлениям применения ИИ с целью повышения эффективности деятельности прокурора. В статье приводятся актуальные мнения экспертов России о возможностях использования технологий ИИ в деятельности прокуратуры, отмечая их потенциал в роли вспомогательной функции.*

**Ключевые слова:** прокурор, искусственный интеллект, ИИ, уголовное судопроизводство, цифровизация, перспективы, справедливость, права человека, внедрение, технологии искусственного интеллекта.

Продолжающееся внедрение цифровых технологий в различные сферы жизни общества не может не затрагивать в том числе и деятельность государственных структур. Судебные, надзорные и иные органы в сфере осуществления правосудия должны идти в ногу со временем для эффективного обеспечения законности, справедливости, равенства всех перед законом, верховенства права и др.

Однако, вместе с цифровизацией жизни общества возникают и важные вопросы по поводу соблюдения прав человека, обеспечения справедливости и прозрачности принимаемых решений.

В этой связи важную роль играет прокуратура, которая не входит ни в одну из ветвей власти (исполнительную, законодательную, судебную). Данная система государственных органов осуществляет надзор за соблюдением

законности и прав граждан, а также ведёт уголовное преследование.

Прежде всего, отметим, что согласно ч. 1 ст. 37 УПК РФ «прокурор является должностным лицом, уполномоченным в пределах компетенции, предусмотренной настоящим Кодексом, осуществлять от имени государства уголовное преследование в ходе уголовного судопроизводства, а также надзор за процессуальной деятельностью органов дознания и органов предварительного следствия» [1].

Понятие «искусственный интеллект» закреплено в Указе Президента РФ от 10.10.2019 № 490 «О развитии искусственного интеллекта в Российской Федерации» (вместе с «Национальной стратегией развития искусственного интеллекта на период до 2030 года»). Так, в подпункте а) пункта 5 общих положений данного нормативно-правового акта закреплено, что «искусственный интеллект — комплекс технологических решений, позволяющий имитировать когнитивные функции человека (включая поиск решений без заранее заданного алгоритма) и получать при выполнении конкретных задач результаты, сопоставимые с результатами интеллектуальной деятельности человека или превосходящие их (далее по тексту — ИИ); подпункт б) говорит нам о технологиях искусственного интеллекта и представляет их как «совокупность технологий, включающая в себя компьютерное зрение, обработку естественного языка, распознавание и синтез речи, интеллектуальную поддержку принятия решений и перспективные методы искусственного интеллекта» [2].

Несмотря на принятие в 2019 году Национальной стратегией развития искусственного интеллекта на период до 2030 года в Российской Федерации, отмечается, что, по-прежнему, уровень внедрения технологий ИИ в государственном управлении остается низким. Большую роль в этом сыграло изменение экономической обстановки для Российской Федерации, принятые в отношении нашей страны ограничительные меры недружественных государств в 2022–2023 гг. Что, в свою очередь, сказывается и на внедрение ИИ в органы, осуществляющие правосудие.

Тем не менее наблюдается положительный эффект от внедрения технологий искусственного интеллекта в жизнь и деятельность простых граждан. Однако встречаются граждане, злоупотребляющие возможностью использовать ИИ, и применяют его в противоправных деяниях. Как отмечалось Ильей Александровичем Соколовым, в интернете регулярно появляются сообщения о том, что злоумышленники используют ИИ для создания клонированных голосов или имитации образа живых людей с целью обмана граждан по телефону. Беспилотные летательные аппараты (БЛА) широко применяются без участия человека, в том числе для контрабанды запрещенных товаров, распространения наркотиков и даже террористических актов. Также с появлением ИИ возникли новые информационные угрозы для национальной безопасности, такие как распространение фальшивых но-

востей, экстремистской и террористической пропаганды, автоматические спам-атаки и прочие. В связи с этим особую важность приобретают задачи прогнозирования, обнаружения и предотвращения этих угроз: работу по ликвидации их последствий все более играют органы прокуратуры РФ. [5, с. 103].

Среди ключевых задач, возложенных на органы прокуратуры в области защиты информационного пространства, входят требования о необходимости ограничения доступа к онлайн-платформам и источникам информации, организация и проведение инспекций, вынесение официальных предупреждений о недопустимости действий экстремистского характера и др.

В судопроизводстве по уголовным делам использование искусственного интеллекта как сложной системы, содержащей в себе совокупность ПО, алгоритмов обработки информации, коммуникационные сети и сети передачи данных, а также сервисы для поиска лучших решений, могло бы существенно повысить эффективность деятельности сотрудников органов прокуратуры. Особенно полезным было применение ИИ на этапах проведения расследований уголовных преступлений, рассмотрения их в судебном порядке. Следовательно, можно сделать вывод, что интеграция и внедрение технологий ИИ представляется многообещающим направлением развития уголовного судопроизводства.

М. С. Плетникова выражала аналогичное мнение, утверждая, что неоспоримым является тот факт, что применение цифровых технологий способно значительно упростить и ускорить процедуры сбора и анализа доказательств, а также повысить продуктивность расследований. ИИ играет важную роль, помогая анализировать крупные массивы данных, выявлять скрытые связи и закономерности, а также прогнозировать вероятные сценарии развития дела [4, с. 557]

Учитывая специфику деятельности прокурора в уголовном судопроизводстве, перспективными направлениями применения технологий искусственного интеллекта являются:

1. Интеллектуальный анализ собранных доказательств по уголовному делу. В данном случае ИИ мог бы выявлять противоречия и несоответствия в больших массивах доказательств.

2. Подготовка позиций прокурора к судебным заседаниям. Применение ИИ для поиска судебной практики по схожим делам и анализа нормативно-правовых актов ускоряет работу прокурора, помогая выстраивать более обоснованную позицию.

3. Обеспечение контроля за законностью уголовного процесса. Так, ИИ способен анализировать данные расследований для поиска допущенных нарушений прав и интересов участников уголовного судопроизводства.

4. Оптимизация ведения делопроизводства. Искусственный интеллект способен автоматизировать создание стандартных процессуальных документов, оказывать содействие в систематизировании статистики. Так, у про-

курора появится больше времени, чтобы решать другие более сложные задачи, стоящие перед ним.

Конкретных законодательных инициатив на этот счет сегодня в Российской Федерации не наблюдается. Однако полпред Президента РФ в СЗФО Александр Гуцан в ходе предварительного обсуждения его кандидатуры на пост генпрокурора РФ на совместном заседании комитетов СФ по конституционному законодательству и госстроительству и по обороне и безопасности заявил: «Сейчас прорабатываются пути использования и внедрения нейросетей в аналитическую работу органов прокуратуры. Но эти технологии не должны подменять собой человеческое

решение должностного лица, его персональную ответственность» [3]. Также по словам главы Комитета СФ по конституционному законодательству и госстроительству Андрея Клишаса «любые технологии должны обладать лишь вспомогательной функцией в работе прокуратуры, и это позиция Совета Федерации, которую поддерживают в генпрокуратуре РФ» [3].

Таким образом, на основании изложенного можно сделать вывод, что трансформация уголовного судопроизводства (цифровизация) и внедрение технологий искусственного интеллекта создают как вызовы, так и новые возможности для деятельности органов прокуратуры.

#### Литература:

1. Уголовно-процессуальный кодекс Российской Федерации от 18.12.2001 № 174-ФЗ (ред. от 31.07.2025). — Текст: электронный // КонсультантПлюс: [сайт]. — URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_34481/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34481/) (дата обращения: 15.10.2025)
2. Указ Президента РФ от 10.10.2019 № 490 (ред. от 15.02.2024) «О развитии искусственного интеллекта в Российской Федерации» (вместе с «Национальной стратегией развития искусственного интеллекта на период до 2030 года»). — Текст: электронный // КонсультантПлюс: [сайт]. — URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_335184/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_335184/) (дата обращения: 16.10.2025)
3. В РФ прорабатывают вопрос внедрения нейросетей в работу прокуроров. — Текст: электронный // Сетевое издание «СенатИнформ»: [сайт]. — URL: [https://senatinform.ru/news/v\\_rf\\_prorabatyvayut\\_vopros\\_vnedreniya\\_neyrosetey\\_v\\_rabotu\\_prokurorov/](https://senatinform.ru/news/v_rf_prorabatyvayut_vopros_vnedreniya_neyrosetey_v_rabotu_prokurorov/) (дата обращения: 17.10.2025)
4. Плетникова, М. С. Искусственный интеллект и уголовное судопроизводство России: перспективы развития / М. С. Плетникова. — Текст: непосредственный // Право и государство: теория и практика. — 2024. — № 10(238). — С. 556–558.
5. Соколов, И. А. Теоретические и практические аспекты участия прокурора в обеспечении информационной безопасности государства в сфере использования искусственного интеллекта / И. А. Соколов. — Текст: непосредственный // Вестник Университета имени О. Е. Кутафина (МГЮА). — 2024. — № 6 (118). — С. 101–108.

## Особенности судебной защиты прав несовершеннолетних

Хисамутдинова Алия Тахировна, студент магистратуры

Научный руководитель: Шагвалиев Рустем Минзагитович, кандидат юридических наук, доцент

Казанский инновационный университет имени В. Г. Тимирязова

*Настоящая статья посвящена вопросам обеспечения и охраны прав несовершеннолетних как особой социально уязвимой группы, нуждающейся в специфических гарантиях ввиду возрастной незрелости. Несовершеннолетние лица традиционно рассматриваются как наиболее незащищённый сегмент общества, что делает проблему их правового обеспечения предметом длительных научных дискуссий. В системе гарантий прав ребёнка значительное место занимает судебная форма защиты, позволяющая реализовывать субъективные гражданские права детей в пределах семейно-правовых отношений. Судебная защита выделяется среди иных способов охраны прав благодаря своей универсальности и обеспечению реального механизма установления правового баланса сторон.*

**Ключевые слова:** правовой статус несовершеннолетних, защита прав несовершеннолетних, судебные гарантии, правоприменительная практика.

Российская Федерация позиционирует себя как правовое государство, располагающее развитой судебной системой, способной обеспечивать защиту граждан, включая тех, кто по объективным причинам не может самостоятельно отстоять свои права. Особое вни-

мание в этом контексте уделяется детям, которые относятся к категории лиц, наиболее подверженных социальным рискам.

Защита прав несовершеннолетних остаётся одной из наиболее обсуждаемых тем в правовой науке. Усиление

внимания к данному вопросу особенно заметно в последние годы, когда период 2018–2027 гг. официально обозначен как Десятилетие детства. Реализуемые государством инициативы включают комплекс мер, ориентированных на своевременное реагирование на случаи нарушения прав ребёнка и содействие семьям. При этом, несмотря на предпринимаемые усилия, сохраняется ряд нерешённых вопросов, затрудняющих достижение эффективной правовой защиты.

Одним из таких вопросов выступает неоднозначное понимание базовых правовых категорий. В научной литературе правовое положение ребёнка часто трактуется как совокупность его прав, обязанностей, законных интересов и правоспособности, определяющих объём его юридических возможностей. Термины «ребёнок» и «несовершеннолетний» в ряде нормативных актов используются как равнозначные, что вызывает критику среди исследователей. Так, Т. Н. Балашова указывает, что понятие «ребёнок» имеет более широкий смысл, охватывая систему социальных связей с родителями, опекунами и другими субъектами, участвующими в его воспитании [2]. Н. И. Алексеева также отмечает, что термин «ребёнок» следует рассматривать как родовую категорию по отношению ко всем лицам, не достигшим возраста совершеннолетия [1].

Рассматривая механизмы защиты прав несовершеннолетних, следует выделить как судебные, так и внесудебные формы, включая административные способы обращения и участие правозащитных организаций. Существует и институт самозащиты, предполагающий право лица заявлять о нарушении своих интересов непосредственно в компетентные органы. Вместе с тем само понятие «защита прав» до сих пор не имеет точного законодательного определения.

По мнению Н. И. Алексеевой, система защиты прав несовершеннолетних включает нормативный и институциональный компоненты, сформированные как на национальном, так и на международном уровне. Нормативный компонент отражает совокупность правовых актов, регулирующих охрану прав ребёнка, тогда как институциональный выражается в деятельности государственных органов, включая институт Уполномоченного по правам ребёнка при Президенте РФ, органы опеки и попечительства, органы социальной защиты и др.

Судебная защита, осуществляемая в рамках судов общей юрисдикции, занимает особое место, поскольку гарантирует применение закона и восстановление нарушенных прав [3]. Право ребёнка на судебную защиту закреплёно в ст. 56 Семейного кодекса РФ [4], предусматривающей участие родителей, органов опеки, прокуратуры и суда в защите интересов несовершеннолетнего. Однако при всей формальной определённости остается нерешённым вопрос о возможности самостоятельного обращения несовершеннолетнего в суд, что снижает эффективность правовых механизмов.

Подводя итог, можно заключить, что судебная защита прав несовершеннолетних является одним из ключевых правовых инструментов, однако её дальнейшее развитие возможно лишь при условии устранения существующих пробелов, прежде всего касающихся отсутствия чётко прописанного порядка реализации несовершеннолетними права на личное обращение в суд. Обеспечение реальной доступности судебной защиты является важнейшим условием формирования благополучной правовой среды детства и укрепления доверия к государственным институтам.

#### Литература:

1. Алексеева Н. И. Судебная защита прав несовершеннолетних в России: проблемные аспекты и перспективы развития // Образование и право. — 2022. — № 5. — С. 245–247.
2. Балашова Т. Н. Соотношение понятий «ребенок» и «несовершеннолетний» в законодательстве Российской Федерации // Закон и право. — 2019. — № 11. — С. 32–36.
3. Семейное право: защита прав и законных интересов несовершеннолетних детей: учеб. пособие / [Т. Л. Калачева и др.; науч. ред. Н. С. Махарадзе]. — Хабаровск: Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та, 2019. — 118 с.
4. Семейный кодекс Российской Федерации от 29.12.1995 № 223-ФЗ (с изм. от 05.02.2025) // Российская газета. — № 17. — 1996. — 27 января.
5. Тверитинова О. Г. Современные тенденции регулирования правового статуса ребенка в семейных правоотношениях / О. Г. Тверитинова, О. Д. Локтюхова // Право: история, теория, практика. Сборник статей и материалов международной научно-практической конференции. Том выпуск 26. — Брянск, 2022. — С. 244–253.



## Компьютерная преступность в банковской сфере

Хлёскина Анастасия Владимировна, преподаватель  
Стерлитамакский филиал Уфимского университета науки и технологий (Республика Башкортостан)

*В статье рассматриваются современные схемы киберпреступности в банковской сфере.*

**Ключевые слова:** киберпреступность, дипфейки.

Киберпреступность — это одно из основных направлений преступности, которое набирает огромные обороты. Преимущественный рост киберпреступлений наблюдается в двадцать первом веке вместе с повсеместным внедрением компьютерных технологий в жизнь общества.

Глава 28 УК РФ устанавливает преступления в сфере компьютерной информации, где говорится о том, что компьютерная информация — это сведения (сообщения, данные), представленные в форме электрических сигналов, независимо от средств их хранения, обработки и передачи.

Общего понятия «киберпреступление» закон не предусматривает, но многие законодатели трактуют такое понятие следующим образом: Киберпреступление — это преступная деятельность, целью которой является неправомерное использование компьютера, компьютерной сети или сетевого устройства.

На сегодняшний день в Уголовном кодексе Российской Федерации (УК РФ) киберпреступления, совершенные в сфере компьютерной информации, урегулированы в главе 28. Данная глава охватывает различные виды преступных действий, связанных с неправомерным доступом к компьютерной информации, созданием и распространением вредоносных программ, а также нарушениями правил эксплуатации средств обработки и передачи информации, а также статья 187 Уголовного кодекса Российской Федерации, которая устанавливает уголовную ответственность за незаконный оборот электронных денежных средств, включая их создание, использование и распространение с целью получения прибыли.

Обратимся к наиболее типичным схемам кибермошенничества используемым кибермошенниками в период с 2019 по 2024 годы:

1. Предоставление налоговых деклараций.
2. Мошенники похищают деньги и имущество под предлогом обновления банкнот Банка России.
3. Хакеры распространяют вирусные шаблоны документов, чтобы похитить средства компаний.
4. Злоумышленники стали похищать деньги без данных карты.
5. Мошенники представляются работодателями.
6. Утечка персональных данных.
7. Представляются сотрудниками операторов мобильной связи.

По словам начальника отдела информационной безопасности Управления информатизации и связи Верховного Суда, Владимира Чаплинского «фишинговые атаки

выросли в 1,5 раза, также в качестве новых угроз набирают популярность дипфейки».

Действительно, дипфейки заслуживают особого внимания.

Дипфейки — это технологии, позволяющие создавать поддельные видео и аудиозаписи, в которых лица и голоса людей заменяются на других. В контексте преступлений в банковской сфере дипфейки могут использоваться злоумышленниками, чтобы выдавать себя за реальных клиентов банка, для совершения транзакций или согласий на переводы средств, либо для получения доступа к корпоративной информации.

Мошенники постоянно разрабатывают новые и изощренные способы кражи средств, используя современные технологии. Однако государство также не стоит на месте.

В ответ на развивающиеся угрозы, активно сотрудничая с банками, принимаются меры для улучшения защиты граждан и бизнеса от мошенничества.

К примеру, большое влияние на снижение показателей украденных средств оказало применение банками антифрод-системы. Антифрод-система — программный комплекс для предотвращения мошеннических транзакций.

Такие системы анализируют каждую транзакцию в режиме реального времени и блокируют подозрительные операции. Член комитета Госдумы по информационной политике, информационным технологиям и связи Антон Немкин: «Только Сбербанк в первом квартале 2024 года предотвратил хищение на 100 млрд рублей. Тем самым эффективность антифрод-системы банка уже приблизилась к 100 %».

Ответственность банковских организации ужесточается. Так, согласно Федеральному закону от 24 июля 2023 года № 369-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О национальной платежной системе» с 25 июля 2024 года российские банки должны возвращать клиентам украденные мошенниками денежные средства в течение 30 дней, после получения соответствующего заявления от клиента, в случаях установленных законом.

Средства будут возвращены, если организация осуществила перевод на мошеннический счет, зарегистрированный в базе данных Центрального банка, и если операция была проведена без уведомления пользователя.

Эти шаги способствуют не только предотвращению мошеннических действий, но и обеспечению более оперативного возврата украденных средств, что в конечном итоге укрепляет доверие к финансовой системе.

Таким образом, тема кибермошенничества в банковской сфере особенно актуальна сегодня по многим при-

чинам, основные из которых связаны с технологическим развитием, увеличением числа онлайн-транзакций, постоянной модификацией и совершенствованием кибератак.

Кибермошенничество наносит ущерб не только отдельным клиентам, но и банкам в целом, подрывая доверие общественности к финансовым учреждениям.

Отмечается, что с развитием технологий и переходом банков к предоставлению услуг через интернет, включая мобильный и онлайн-банкинг, количество точек взаимодействия с клиентами увеличилось, что хоть и облегчило жизнь пользователей, но также повысило риск совершения кибератак.

Кроме того, киберпреступники могут действовать из любой точки мира, что не только осложняет реагирование правоохранительных органов, но и создает общемировую угрозу. История развития кибермошенничества в банковской сфере свидетельствует о постоянной эволюции методов и технологий, используемых мошенниками, с развитием цифровизации банковских услуг, мошенники адаптировались и стали использовать все более изощренные методы киберпреступлений.

Зависимость киберпреступлений от экономической ситуации в стране подчеркивает важность кибербезопасности и необходимость адаптации к новым вызовам и угрозам в киберпространстве.

#### Литература:

1. Уголовный кодекс Российской Федерации от 13.06.1996 N 63-ФЗ (ред. от 24.03.2022) // Consultant: [сайт]. — URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_10699/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_10699/) [дата обращения: 14.10.2025].
2. Потери банков от киберпреступности, 2024.05.29 // Tadviser: [сайт]. — URL: [https://www.tadviser.ru/index.php/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%8F:%D0%9F%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8\\_%D0%B1%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%B2\\_%D0%BE%D1%82\\_%D0%BA%D0%B8%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%83%D0%BF%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8](https://www.tadviser.ru/index.php/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%8F:%D0%9F%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8_%D0%B1%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%B2_%D0%BE%D1%82_%D0%BA%D0%B8%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%83%D0%BF%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8) [дата обращения: 14.10.2025].
3. Банковская сфера под прицелом: правовые аспекты киберугроз // Companies.rbc: [сайт]. — URL: <https://companies.rbc.ru/news/wjj9AgTtY8/bankovskaya-sfera-pod-pritselom-pravovyye-aspektyi-kiberugroz/> [дата обращения: 14.10.2025].
4. Эксперты обсудили актуальные проблемы киберпреступности // Advgazeta: [сайт]. — URL: <https://www.advgazeta.ru/novosti/eksperty-obsudili-aktualnye-problemy-kiberprestupnosti/> [дата обращения: 14.10.2025].
5. Банки начнут возвращать украденные деньги по новой схеме — РБК// RBC: [сайт]. — URL: <https://www.rbc.ru/finances/25/07/2024/669a4acf9a79471c30641234> [дата обращения 14.10.2025].

## О некоторых мерах предупреждения преступного нарушения правил дорожного движения и эксплуатации транспортных средств

Чернобровая Анна Александровна, студент магистратуры

Научный руководитель: Дворжицкая Марина Андреевна, кандидат юридических наук, старший преподаватель  
Северо-Западный филиал Российского государственного университета правосудия имени В. М. Лебедева (г. Санкт-Петербург)

*В статье автор исследует тенденции, складывающиеся на практике в связи с преступным нарушением правил дорожного движения. Результаты исследования свидетельствуют о сохраняющейся негативной динамике преступления, предусмотренного ст. 264 УК РФ, что обуславливает актуальность в систематической разработке комплексных предупредительных мер. В этой связи автором сформулированы направления по предупреждению преступного нарушения правил дорожного движения.*

**Ключевые слова:** преступление, правила дорожного движения, нарушение, дорожно-транспортное происшествие, предупреждение

Предупреждение преступности представляет собой ключевой элемент государственной политики в сфере противодействия криминальным посягательствам. Предупреждение преступности — это деятельность органов государственной власти и местного самоуправления, органов государственного и муниципального контроля,

юридических и физических лиц в рамках их компетенции по реализации совокупности системных и взаимосвязанных мероприятий в целях снижения риска совершения преступлений посредством выявления и устранения факторов, им способствующих, предотвращения подготавливаемых преступлений [1, с. 289].

Предупреждение преступности охватывает анализ криминогенной ситуации, изучение факторов, влияющих на преступность, а также формирование и реализацию мер, направленных на ее минимизацию. Основной задачей предупреждения преступности является позитивное воздействие на общественные процессы, формирование правосознания, осуществление воспитательного воздействия на людей с целью снижения или ликвидации преступности, отдельных ее видов [1, с. 297]. Предупреждение преступного нарушения правил дорожного движения и эксплуатации транспортных средств, предусмотренного ст. 264 УК РФ, играет особую роль в укреплении общественной и национальной безопасности.

В контексте исследования целесообразно изучить статистику по рассматриваемой проблематике в сравнении с данными за 2023 и 2024 годы [2]. На декабрь 2023 года было зафиксировано 17865 преступных деяний исследуемого вида. На декабрь 2024 года было зафиксировано 18261 исследуемых факта преступных посягательств. Подобная динамика позволяет сделать категоричный вывод о том, что задача предупреждения преступлений, связанных с нарушением правил дорожного движения и эксплуатации транспортных средств, не только не утрачивает своей социальной и правовой значимости, но, напротив, приобретает повышенную актуальность. В этой связи полагаем, что необходима разработка более дифференцированных мер, направленных на нейтрализацию причин и условий, обуславливающих рост данного вида преступления, включая совершенствование правового регулирования, усиление контроля и повышение уровня правосознания участников дорожного движения.

В зависимости от сферы применения ученые выделяют правовые меры предупреждения преступности [3, с. 65]. Сущность указанной совокупности мер заключается в создании целостной нормативно-правовой базы, регулирующей предупредительную деятельность в сфере преступности и устранение внутренних противоречий в правовом регулировании. Понятие правовых мер предупреждения преступности в сфере дорожного движения соответствует его общему определению. Авторы статьи Е. В. Жидкова и Д. А. Загуляев отмечают, что «решение проблемы аварийности на дорогах — залог моральной и материальной устойчивости отдельной личности и всего общества, поэтому представляет собой одно из ведущих направлений деятельности не только правоохранительных органов, но и государства в целом» [4, с. 161].

Представляется, что в качестве ключевого документа, конкретизирующего предупредительные меры, выступает «Стратегия повышения безопасности дорожного движения в Российской Федерации», поскольку именно в данный документ адаптирован к специфике рассматриваемого состава преступления. Между тем, в 2021 году завершила свое действие федеральная целевая программа «Повышение безопасности дорожного движения в 2013–2020 годах». По мнению авторов, реализация проекта подтвердила актуальность рассматриваемой проблемы [4, с. 162]. Полученные

данные свидетельствуют о том, что ее разрешение достигнимо лишь посредством формирования устойчивых связей между государственными органами и институтами гражданского общества. После чего в 2019 году важным этапом в области безопасности дорожного движения стало поручение Президента Российской Федерации о разработке программного документа на 2021–2030 годы. Это свидетельствует о признании на государственном уровне исчерпанности потенциала предыдущих мер и ознаменованием перехода к новому, системному этапу в формировании государственной стратегии, нацеленному на качественно новый уровень обеспечения безопасности дорожного движения.

15 июля 2025 года был подготовлен, однако, по состоянию на сентябрь 2025 года пока не утвержден Правительством Российской Федерации, проект «Стратегии повышения безопасности дорожного движения в Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года». Реализация Стратегии запланирована в два этапа: первый — с 2025 по 2030 год; второй — с 2031 по 2036 год с учетом дальнейшей реализации целей и задач Стратегии после 2036 года.

По мнению авторов проекта, результатами реализации настоящей Стратегии должны стать повышение уровня защищенности участников дорожного движения от ДТП и их последствий, включая повышение правовой культуры и формирование нетерпимости к нарушениям, совершенствование конструкции транспортных средств и дорожной инфраструктуры, предупреждающих ошибки человека или минимизирующих их последствия, повышение качества и своевременности оказания помощи пострадавшим в ДТП, что будет способствовать обеспечению национальной безопасности Российской Федерации, увеличению ожидаемой продолжительности жизни и созданию комфортной и безопасной среды для жизни. В п. 87 упомянутой Стратегии определены цели, которыми являются повышение безопасности дорожного движения, а также снижение смертности в результате ДТП.

Относительно совершенствования системы управления в сфере безопасности можно выделить такие направления как «оптимизация компетенций субъектов системы обеспечения безопасности дорожного движения» (п. 2). Данное направление является фундаментальным для построения эффективного управления, поскольку существующие дисфункции, такие как дублирование полномочий, их конфликт или выполнение несвойственных задач, приводят к снижению оперативности и ответственности уполномоченных субъектов. Как утверждают авторы, рассматриваемая проблематика требует проведения работ по внесению изменений в действующее законодательство или разработке единого нормативного акта, регламентирующего организацию движения путем разделения полномочий и определения ответственности всех уровней власти [4, с. 163].

Особую актуальность на сегодняшний день приобретает «ускоренное внедрение передовых технологий, информатизации и цифровизации в области безопасности дорожного движения» (п. 11) в связке «с совершенство-

ванием государственной системы учета показателей» (п. 12). Реализация этих направлений предполагает создание цифровой связи, объединяющей данные фото-видеофиксации (п. 22), сведения о ДТП, состояние инфраструктуры, транспортные потоки и т. д.

В качестве нескольких направлений повышения безопасности участников дорожного движения, также следует выделить «развитие системы непрерывного и комплексного обучения всех социально-возрастных групп населения» (п. 2). Укрепление правопорядка на дорогах зависит от степени правосознания субъектов дорожного движения [4, с. 162]. При всем многообразии сопутствующих обстоятельств, основная масса ДТП возникает вследствие игнорирования правил дорожного движения водителями транспортных средств. Реализация направления предполагает проведения мероприятий по обеспечению занятости молодежи, увлеченной авто- и мототранспортом, организации их досуга, развитие кружков и секций любителей авто- и мототранспорта, в том числе среди действующих водителей [5, с. 23].

«Создание системы индивидуальной профилактики в отношении лиц, совершающих грубые или систематиче-

ские нарушения» (п. 10). Реализация этой меры предполагает разработку и законодательное закрепление сложного механизма. По мнению В. И. Майорова, существуют проблемы устаревания норм, наличия коллизий и недочетов, бессистемности в развитии как федерального, так и регионального законодательства в области безопасности дорожного движения. Суд, рассматривая уголовные дела данной категории, изучает, в том числе личность виновного, в этой связи целесообразным будет ввести судебные процедуры, обязывающие нарушителей проходить профилактические мероприятия, наряду с действующими принудительными мерами медицинского характера. Полагаем, что такой комплексный подход будет направлен на устранение глубинных причин девиантного поведения виновного.

Проведенный анализ свидетельствует о сохраняющейся негативной динамике преступления, предусмотренного ст. 264 УК РФ, что обуславливает актуальность в систематической разработке комплексных предупредительных мер. В этой связи реализация рассматриваемой Стратегии представляется необходимым условием для комплексного противодействия категории преступлений, связанных с нарушением ПДД.

#### Литература:

1. Криминология: учебник для вузов / О. С. Капинус [и др.]; под общей редакцией О. С. Капинус. — М.: Юрайт, 2024. — 1132 с.
2. Официальный сайт МВД РФ: Статистика преступности (архивные данные) Официальный сайт МВД РФ. — URL: <https://мвд.рф/folder/101762> (дата обращения: 28.09.2025). — URL: <https://мвд.рф/folder/101762> (дата обращения: 28.09.2025).
3. Криминология: учебное пособие для вузов / А. Ю. Решетников, О. Р. Афанасьева. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2024. — 166 с.
4. Жидкова, Е.В., Загуляев Д. А., О некоторых мерах предупреждения преступных нарушений правил дорожного движения и эксплуатации транспортных средств // Образование. Наука. Научные кадры. — 2021. — № 4. — С. 161–164.
5. Божко, И. В. Нарушение правил дорожного движения и эксплуатации транспортных средств: уголовно-правовое регулирование и предупреждение: 12.00.08 — уголовное право и криминология; уголовно-исполнительное право: автореферат дис.... кандидата юридических наук / Божко Ирина Владимировна; Ростовский юридический институт МВД РФ. — Ростов-на-Дону, 2011. — 27 с.

## Проблемы доказывания мотива кровной мести в уголовном судопроизводстве России

Ширепов Алексей Юрьевич, студент магистратуры

Научный руководитель: Волков Андрей Сергеевич, кандидат юридических наук, доцент  
Саратовская государственная юридическая академия

*В статье проводится комплексный анализ системного барьера доказывания, возникающего при установлении мотива кровной мести в уголовном процессе. Доказывается, что барьер формируется тремя взаимосвязанными уровнями проблем: уголовно-правовым (неопределенность субъекта и понятия), криминалистическим (доминирование косвенных доказательств и противодействие расследованию) и процессуально-тактическим (отсутствие специализированных инструментов). На основе изучения судебной практики и доктринальных источников формулируется комплексный подход к преодолению данного барьера, ключевым элементом которого является интеграция этнографической экспертизы в систему доказывания. Формулируются конкретные рекомендации по совершенствованию практики расследования и квалификации.*



**Ключевые слова:** убийство, кровная месть, мотив, доказывание, квалификация преступления, косвенные доказательства, этнографическая экспертиза, субъект преступления, судебная практика.

## Введение

Актуальность темы обусловлена сохраняющейся распространённостью убийств по мотиву кровной мести в ряде регионов России, прежде всего на Северном Кавказе, и их исключительной общественной опасностью, заключающейся в способности порождать циклы ответного насилия — «вендетту». Несмотря на закрепление данного мотива в качестве квалифицирующего признака в п. «е.1» ст. 105 УК РФ, правоприменительная практика сталкивается с устойчивыми сложностями. Как верно отмечается в научной литературе, сохраняется «отсутствие в настоящее время легального закрепления примирительных процедур» и «наличие некоторых сложностей при уголовно-правовой оценке исследуемого состава преступления» [1, с. 84].

Однако ключевая проблема заключается не в самом факте криминализации, а в формировании устойчивого системного барьера доказывания этого специфического мотива, находящегося на стыке права, криминалистики и этнологии. Отсутствие единой методики преодоления этого барьера приводит к фрагментарности и противоречивости судебно-следственной практики.

Целью статьи является выявление структуры системного барьера доказывания мотива кровной мести и разработка на этой основе научно обоснованной модели его преодоления.

Для достижения цели поставлены следующие задачи:

1. Выявить и проанализировать иерархию проблем доказывания, начиная с уголовно-правовой неопределённости.
2. Охарактеризовать криминалистический и процессуальный уровень барьера, включая специфику работы с косвенными доказательствами и противодействие расследованию.
3. Обосновать этнографическую экспертизу как центральный инструмент преодоления барьера.
4. На основе анализа судебной практики разработать комплексные рекомендации для следственных и судебных органов.

## 1. Уголовно-правовая неопределённость как фундаментальная проблема доказывания

Первый и фундаментальный уровень системного барьера возникает на стадии формирования предмета доказывания, обусловленный доктринальной и законодательной неопределённостью. Корректное доказывание мотива невозможно без его четкого понимания и ответа на вопрос о том, кто является субъектом данного преступления.

В отличие от личной мести, мотив кровной мести представляет собой действие, детерминированное системой

традиционных норм, основанных на принципах коллективной ответственности рода и коллективного же возмездия [2]. Его ключевыми признаками являются:

- 1) коллективно-родовой характер мотивации (исполнение долга перед родом);
- 2) связь с предшествующим «кровным оскорблением» (убийством, тяжким вредом) между родами;
- 3) «заменимость» жертвы (ею может стать любой представитель рода обидчика).

Эта специфика порождает острую доктринальную дискуссию о субъекте преступления, которая имеет не теоретический, а сугубо практический характер, так как непосредственно формирует предмет доказывания. Одна группа ученых (Г. И. Чечель, Н. Г. Рахматуллина) настаивает на специальном субъекте — лице, принадлежащем к этнической группе, где обычай исторически существует и признается. Если исходить из этой концепции, следовательно, обязан собирать и представлять суду доказательства этнической принадлежности обвиняемого и его глубинную причастность к конкретной традиционной среде.

Другая, доминирующая позиция, поддерживаемая Верховным Судом РФ, исходит из общего субъекта, руководствуясь принципом равенства перед законом (ст. 19 Конституции РФ). Эта позиция сужает предмет доказывания до установления факта, что обвиняемый действовал, осознавая руководствуясь логикой данного обычая, независимо от его этнического происхождения.

Таким образом, отсутствие легального определения и единой позиции по субъекту создает правовой вакуум, который приводит к произвольному формированию предмета доказывания на практике. Эта исходная неопределённость служит основой для последующих криминалистических ошибок, образуя фундамент системного барьера.

## 2. Криминалистический уровень барьера доказывания: от косвенных улик к противодействию

Второй уровень системного барьера образуют криминалистические и процессуальные проблемы, которые усугубляют правовую неопределённость и создают непосредственные препятствия для установления истины по делу.

### 2.1. Доминирование косвенных доказательств и маскировка мотива

Прямые доказательства мотива (признания обвиняемого) в делах о кровной мести — большая редкость. Это обусловлено заинтересованностью всех участников конфликта в сокрытии истинных причин из-за боязни более строгого наказания, давления клановых структур или страха перед ответной местью [3]. В этих условиях мотив

кровной мести существует в деле не как прямое доказательство, а как логическая конструкция, выводимая из системы косвенных данных. Основу доказывания составляет совокупность косвенных доказательств, образующих единую систему, включающую: данные о предшествующем межродовом конфликте (материалы старых уголовных дел, свидетельства старейшин, документы о попытках примирения или выплаты «дия»); отсутствие личных мотивов у исполнителя; обстоятельства совершения преступления (публичность, ритуальность действий, использование традиционного орудия); поведение участников после убийства (попытки примирения, обсуждение выплаты «дия», угрозы продолжения мести).

### *2.2. Противодействие расследованию и проблема «круговой поруки»*

Описанная система косвенных доказательств оказывается крайне уязвимой в условиях активного противодействия расследованию. Исследования констатируют, что в регионах традиционного распространения обычая сложность раскрытия обусловлена выработанными правилами поведения, которые предполагают закрытость и недопущение правоохранительных органов к расследованию [4]. Это приводит к массовому отказу свидетелей и потерпевших от дачи показаний или их кардинальному изменению, что парализует следствие. Давление на участников процесса со стороны клановых структур формирует «круговую поруку», разрушая хрупкую конструкцию из косвенных улик и делая установление мотива практически невозможным без специальных средств защиты.

## **3. Преодоление барьера: роль этнографической экспертизы и анализ судебных ошибок**

Для верификации мотива, реконструированного из косвенных доказательств, и снятия уголовно-правовой неопределенности необходим специализированный инструмент, способный преодолеть «сторонний» взгляд следователя и суда.

### *3.1. Этнографическая экспертиза как инструмент верификации мотива*

Этнографическая (социально-этнографическая) экспертиза призвана стать центральным элементом системы доказывания, преодолевающим барьер на стыке права и традиционной культуры [5]. Ее основными задачами являются: установление существования и особенностей обычая кровной мести в конкретной этнической среде и регионе; описание его современных форм (круг мстящих и жертв, роль старейшин, практика «дия»); анализ того, могли ли конкретные действия участников (установленные по делу) быть связаны с логикой обычая, тем самым помогая разрешить дилемму общего и специального субъекта. Таким образом, экспертиза не только

интерпретирует косвенные улики, но и дает суду профессиональную оценку социокультурного контекста, позволяя отграничить кровную месть от личной и установить, действовал ли обвиняемый в рамках родового обязательства.

### *3.2. Анализ судебной практики: квалификационные ошибки как следствие системного барьера*

Анализ судебных актов (2000–2024 гг.) наглядно демонстрирует, к каким последствиям приводит игнорирование описанного системного барьера. Типичные квалификационные ошибки являются прямым следствием проблем, рассмотренных в предыдущих разделах.

Гиперквалификация («стереотипная квалификация») проявляется во вменении п. «е.1» ст. 105 УК РФ лишь на основании кавказского происхождения обвиняемого и потерпевшего (Определение ВС РФ № 3-УД19, 2019 г.) и является следствием упрощенного подхода к предмету доказывания (игнорирование проблемы субъекта) и недостроенности системы косвенных доказательств.

Смешение с личной местью выражается в неспособности отграничить исполнение родового обычая от мести за конкретную личную обиду и проистекает из непонимания специфики мотива и отказа от назначения этнографической экспертизы.

Недооценка мотива возникает, когда за фасадом бытового конфликта следствие и суд не видят истинной подоплеку — исполнения обычая, — и является результатом эффективной маскировки мотива и неспособности распознать действие родовых механизмов.

## **Заключение**

Проведенное исследование позволяет констатировать, что доказывание мотива кровной мести представляет собой многоуровневую проблему, структурирующуюся в виде системного барьера. Этот барьер начинается с уголовно-правовой неопределенности (уровень 1), усугубляется комплексом криминалистических и процессуальных препятствий (уровень 2) и проявляется в устойчивых судебных ошибках, для преодоления которых необходим специализированный инструментарий (уровень 3).

Успешность доказывания целиком зависит от преодоления фрагментарного подхода и внедрения системной методики. На основе проведенного анализа предлагается следующий комплекс мер, направленных на преодоление каждого уровня барьера:

1. Законодательное и доктринальное уточнение (преодоление правовой неопределенности): закрепить в примечании к ст. 105 УК РФ легальное определение, акцентирующее коллективно-обязательственный характер мотива; Пленуму ВС РФ дать четкие разъяснения, подтверждающие позицию об общем субъекте преступления.
2. Процессуальные и криминалистические новации (преодоление криминалистического барьера): закрепить

обязательность назначения комплексной этнографической экспертизы по делам данной категории; разработать и внедрить для следователей стандартизированные чек-листы для установления триады признаков мотива.

3. Организационные меры (преодоление противодействия): внедрить специализированные обучающие курсы для судей и следователей; рассмотреть вопрос о создании специализированных следственных групп в ре-

гионах с высокой распространенностью обычая; реализовать комплексные планы защиты участников процесса от давления.

Реализация предложенных рекомендаций будет способствовать обеспечению принципов законности, справедливости и индивидуализации уголовной ответственности при квалификации одного из самых архаичных и социально опасных видов преступлений.

#### Литература:

1. Вугериичек, В. С. Убийство по мотиву кровной мести: правовые проблемы и способы их разрешения / В. С. Вугериичек, Р. И. Алиев // Журнал юридических исследований. — 2020. — Т. 5, № 2. — С. 84–92.
2. Левченко, О. П. Расследование убийств, совершенных по мотиву кровной мести: монография / О. П. Левченко. — Москва: Юрлитинформ, 2004. — 208 с.
3. Шолько, М. А. Особенности предварительного расследования убийств, совершенных по мотиву кровной мести и кровной вражды: автореферат диссертации... кандидата юридических наук: 12.00.09 / М. А. Шолько. — Ижевск, 2007. — 241 с.
4. Омаров, М. М. Кровная месть: традиции и современность: монография / М. М. Омаров. — Махачкала, 2021. — 254 с.
5. Сирик, М. С. Убийство по мотиву кровной мести / М. С. Сирик, А. М. Васильев // Концепт. — 2016. — Т. 15. — С. 1146–1150.

## Перспективы развития отечественного законодательства в отношении защиты образовательных прав несовершеннолетних в рамках инклюзии на основании сравнительного анализа с зарубежным

Эрдниева Екатерина Владимировна, студент магистратуры  
Международный юридический институт (г. Москва)

*Защита прав несовершеннолетних является одним из приоритетных направлений государственной политики любого цивилизованного общества. Дети как наиболее уязвимая категория граждан нуждаются в особой правовой охране, гарантирующей их полноценное физическое, психическое и социальное развитие. Российская Федерация, являясь участником Конвенции ООН о правах ребенка, взяла на себя обязательства по обеспечению этих прав. Однако, несмотря на значительные шаги, предпринятые в последние десятилетия, отечественное законодательство в этой сфере постоянно нуждается в совершенствовании, учитывая динамично меняющиеся социальные, экономические и технологические условия, в том числе и в рамках инклюзивного образования. В этом контексте сравнительный анализ с зарубежным опытом приобретает особую актуальность. Изучение успешно апробированных моделей, инновационных подходов и эффективных механизмов защиты прав детей, и детей-инвалидов, в частности, в других странах позволяет выявить «лучшие практики» и определить потенциальные направления для модернизации российского законодательства. Настоящая статья посвящена анализу текущего состояния отечественного законодательства в сфере защиты прав несовершеннолетних в рамках инклюзии и выявлению перспективных направлений его развития на основе изучения зарубежного опыта.*

**Ключевые слова:** права несовершеннолетних, защита детей, отечественное законодательство, зарубежный опыт, инклюзивное образование, сравнительный анализ.

## Prospects for the development of domestic legislation on protecting the educational rights of minors through inclusion based on a comparative analysis with foreign legislation

Erdnieva Ekaterina Vladimirovna, master's student  
International Law Institute (Moscow)

*Protecting the rights of minors is one of the top priorities of any civilized society. Children, as the most vulnerable group of citizens, require special legal protection to ensure their full physical, mental, and social development. As a party to the United Nations*

*Convention on the Rights of the Child, the Russian Federation has committed to ensuring these rights. However, despite the significant steps taken in recent decades, domestic legislation in this area is constantly in need of improvement, given the rapidly changing social, economic, and technological conditions, including those related to inclusive education. In this context, a comparative analysis with foreign experience becomes particularly relevant. Studying successful models, innovative approaches, and effective mechanisms for protecting the rights of children, including children with disabilities, in other countries allows us to identify «best practices» and determine potential areas for modernizing Russian legislation. This article analyzes the current state of domestic legislation on the protection of minors' rights within the framework of inclusion and identifies promising areas for its development based on the study of foreign experience.*

**Keywords:** rights of minors, child protection, domestic legislation, foreign experience, inclusive education, and comparative analysis.

Защита прав несовершеннолетних является одним из приоритетных направлений государственной политики любого цивилизованного общества. В Российской Федерации эта сфера регулируется множеством нормативно-правовых актов, однако, как и любая динамично развивающаяся область, она требует постоянного совершенствования. Сравнительный анализ отечественного законодательства с зарубежными моделями позволяет выявить как сильные стороны нашей системы, так и области, где необходимы изменения и адаптация передового опыта. Так, при сравнении с зарубежным опытом, развитие системы защиты прав детей-инвалидов также является приоритетным направлением. Зарубежные страны демонстрируют примеры инклюзивного образования, адаптации городской среды, а также комплексной поддержки семей, воспитывающих детей с особыми потребностями. В России эти вопросы активно развиваются, однако предстоит ещё много работы по созданию по-настоящему безбарьерной среды и обеспечению полноценной интеграции детей-инвалидов в общество [1, с. 48].

По данным отечественных и зарубежных авторов, наблюдается рост контингента детей и взрослых с отклонениями в развитии, инвалидностью, что является результатом дестабилизации общества, кризиса института семьи, отсутствия, зачастую, адекватных для полноценного развития будущих родителей и их детей условий. У молодого поколения и, в дальнейшем, у их детей в результате контакта со множеством сопряженных с инвалидностью проблем возникает психическая, эмоциональная и познавательная депривация [2, с. 197]. Таким образом, различные деструктивные и неблагоприятные факторы в сочетании приводят к дальнейшему развитию заболевания и другим патологиям. Главная задача специалистов заключается в ранней адаптации ребенка, имеющего отклонения в развитии, формировании у него положительного отношения к жизни, к семье, к труду с помощью медико-социальных и педагогических мероприятий, максимально приблизить больного ребенка к уровню здоровых детей, научить его элементарно себя обслуживать, научиться общаться с другими детьми, чтобы он не чувствовал себя одиноким, ненужным в обществе.

Инклюзивное образование, как система обучения, обеспечивающая равный доступ к образованию для всех детей независимо от их физических, интеллектуальных,

социальных, эмоциональных, языковых или других особенностей, является одним из ключевых направлений развития современного общества. Оно основано на признании неотъемлемого права каждого ребенка на образование и его способности к развитию. Защита прав детей в рамках инклюзивного образования является важнейшей задачей как для России, так и для мирового сообщества, требующей постоянного совершенствования законодательной базы и практических подходов.

На международном уровне основополагающим документом является Конвенция ООН о правах ребенка (1989 г.) [3], которая закрепила право каждого ребенка на образование, а также право детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на полноценную и достойную жизнь в условиях, которые обеспечивают их максимальную самостоятельность и облегчают активное участие в жизни общества. Конвенция о правах инвалидов развивает эти положения, обязывая государства-участники признавать право инвалидов на образование без дискриминации и на основе равенства возможностей, обеспечивая инклюзивное образование на всех уровнях. Многие развитые страны, такие как США, Канада, страны Европейского союза, активно внедряют принципы инклюзивного образования, разрабатывая комплексные законодательные акты, регулирующие права детей с ОВЗ, финансовую поддержку инклюзивных программ, подготовку педагогов и обеспечение безбарьерной среды. Например, в США действует Закон об образовании лиц с ограниченными возможностями (IDEA), который гарантирует каждому ребенку с инвалидностью право на бесплатное соответствующее государственное образование, разработанное с учетом его индивидуальных потребностей.

В России законодательная база инклюзивного образования развивается динамично, но все еще сталкивается с рядом вызовов. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» закрепил принципы инклюзивного образования, право на образование детей с ОВЗ и создание специальных условий для получения ими образования [4]. Важным шагом стало создание федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) для обучающихся с ОВЗ, которые учитывают их особые образовательные потребности. Развивается система психолого-педагогического сопровождения, но качество и доступность такой помощи варьируется в разных регионах.



Тем не менее, на практике, несмотря на законодательные гарантии, остаются проблемы, связанные с недостаточным финансированием инклюзивных программ, отсутствием квалифицированных кадров, неготовностью образовательных организаций к приему детей с разными особенностями и формированием инклюзивной культуры в обществе. Поэтому автором предлагаются следующие предложения по изменениям в законодательство Российской Федерации:

1. Усиление механизма межведомственного взаимодействия и финансирования:

- Изменение: внесение в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и/или подзаконные акты положений, четко регламентирующих обязательное межведомственное взаимодействие органов образования, здравоохранения и социальной защиты при организации инклюзивного образования.

- Предложение: создание региональных или муниципальных координационных советов по инклюзивному образованию с участием представителей всех заинтересованных ведомств, которые будут разрабатывать и контролировать исполнение комплексных планов по развитию инклюзии.

- Изменение: введение в Бюджетный кодекс РФ и/или в нормативные акты Министерства просвещения РФ отдельной статьи (или подпункта), гарантирующей целевое финансирование инклюзивного образования, включая доплаты педагогам за работу с детьми с ОВЗ, оснащение образовательных организаций специализированным оборудованием и материалами, а также финансирование дополнительных ставок тьюторов, ассистентов и психологов.

- Обоснование: недостаточное финансирование и разобщенность ведомств являются основными препятствиями для эффективной реализации инклюзивного образования. Четкие финансовые гарантии и скоординированная работа позволят обеспечить необходимые условия.

2. Повышение квалификации педагогических кадров и формирование инклюзивной культуры:

- Изменение: внесение в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» или в соответствующие подзаконные акты требования об обязательной подготовке всех педагогических работников к работе с детьми с ОВЗ в рамках базового высшего и среднего профессионального образования, а также регулярных курсов повышения квалификации.

- Предложение: разработка и внедрение модулей по инклюзивному образованию во все педагогические программы вузов и ссузов. Установление требований к количеству часов, посвященных инклюзии, в программах повышения квалификации.

Литература:

1. Колябин А. Ю., Султанова И. В. К вопросу о реализации инклюзивного образования в российских условиях/А. Ю. Колябин, И. В. Султанова//Социальное и пенсионное право. 2016. № 3. С. 46–50.

3. Расширение и конкретизация прав родителей детей с ОВЗ:

- Изменение: внесение в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» или в подзаконные акты конкретизированных положений о праве родителей детей с ОВЗ на выбор формы получения образования (инклюзивная, надомная, дистанционная), на участие в разработке индивидуальных образовательных маршрутов и программ, на получение полной и своевременной информации о ходе обучения ребенка и доступных услугах.

- Предложение: создание на уровне образовательных организаций постоянно действующих консультационных центров для родителей детей с ОВЗ, предоставляющих юридическую, психолого-педагогическую и информационную поддержку. Обоснование: Расширение прав родителей и их активное участие в образовательном процессе ребенка с ОВЗ является ключевым фактором успешной инклюзии.

4. Создание безбарьерной среды и доступности информации:

- Изменение: ужесточение требований к созданию безбарьерной архитектурной среды в образовательных организациях, а также к доступности информационных ресурсов и образовательных материалов для всех категорий детей с ОВЗ.

- Предложение: введение обязательной экспертизы проектов строительства и реконструкции образовательных учреждений на предмет их доступности для лиц с ОВЗ. Разработка единых стандартов по адаптации учебных материалов (например, использование шрифта Брайля, аудиоформатов, субтитров, альтернативных средств коммуникации). Обоснование: Физическая и информационная недоступность является серьезным барьером для получения образования детьми с ОВЗ.

Предложенные законодательные инициативы, направленные на усиление финансирования, повышение квалификации кадров, расширение прав родителей, развитие ранней помощи и создание безбарьерной среды, призваны стать важным шагом на пути к созданию по-настоящему инклюзивного и справедливого образовательного пространства, где каждый ребенок сможет реализовать свой потенциал.

В итоге можно констатировать, что защита прав детей в инклюзивном образовании — это не просто задача, а стратегическое направление развития общества, направленное на создание равных возможностей для каждого ребенка [5, с. 98]. Несмотря на достигнутые успехи, в сфере защиты прав детей в образовательном процессе, как в России, так и за рубежом, существуют вызовы, требующие постоянного внимания и системных изменений.

2. Клычева А. М., Магдиева Н. Т., Идрисова У. Ю. Инклюзивная культура в условиях образовательного процесса // Современный ученый. 2022. № 1. С. 195–198.
3. Конвенция о правах ребенка. Одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г. (вступила в силу для СССР 15 сентября 1990 г.) // Официальный сайт Организации Объединенных Наций [Электронный ресурс]. URL: [https://www.un.org/ru/documents/decl\\_conv/conventions/childcon.shtml](https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon.shtml) (дата обращения: 08.10.2025).
4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изм. и доп. от 29 сентября 2025 г. N 368-ФЗ) [Текст] // СЗ РФ. — 2012. — № 53 (часть I). Ст. 7598; 2025. — № 9, ст. 857; № 17, ст. 2115, 2129.
5. Колябин А. Ю. Глава 4. Некоторые особенности гражданско-правовой охраны несовершеннолетних по законодательству РФ / А. Ю. Колябин // В книге: Актуальные проблемы правовой защиты несовершеннолетних в Современной России: учебное пособие. Волгоград. 2016. С. 77–111.

## Разграничение преступлений и административных правонарушений, посягающих на права граждан

Эфендиев Азамат Алексеевич, студент магистратуры  
Московский финансово-юридический университет МФЮА

*В данной статье рассматриваются проблемы разграничения уголовной и административной ответственности, отдельные вопросы квалификации преступлений и административных правонарушений, посягающих на избирательные права граждан. Также анализируются спорные моменты, возникающие при реализации избирательных прав граждан, рассматриваются некоторые пробелы российского законодательства в данной сфере и предложены пути решения.*

**Ключевые слова:** ответственность, преступления, административные правонарушения, избирательное право, общественная опасность, противоправность.

## Distinction between crimes and administrative offenses that infringe on the rights of citizens

*This article examines the problems of delineating criminal and administrative liability, individual issues of qualifying crimes and administrative offenses that infringe on the electoral rights of citizens. The article also analyzes controversial issues that arise when implementing citizens' electoral rights, examines some gaps in Russian legislation in this area, and proposes solutions.*

**Keywords:** responsibility, crimes, administrative offenses, electoral law, public danger, illegality.

Одной из актуальных проблем в практике правоприменения является проблема разграничения преступлений и административных правонарушений при покушении на такой объект, как избирательные права граждан. Стоит обратить внимание, что дифференциация преступлений и административных правонарушений, которые обладают значительным сходством, происходит в зависимости от всех обстоятельств объективной стороны преступления. К преступлениям данного вида относятся ст. 141, 141.1, 142, 142.1 УК РФ [1] и административные правонарушения, предусмотренные ст. 5.1–5.25, 5.45–5.52 КоАП РФ [2].

Если обратиться к статистике, то можно указать на то, что за 2020 год осуждено 18 человек за преступления, предусмотренные статьями 141–142.1 УК РФ, а в 2019 году — 17 человек, что показывает стабильность динамики. Доля этих преступлений невелика, но важность охраняемого объекта требует изучения их особенностей ввиду своей актуальности, а также необходимости разграничения с административными правонарушениями. В 2020 году было рассмотрено 2185 дел об избирательных

правонарушениях в суде по административным делам. Исходя из статистических данных, можно сказать, что большинство нарушений разрешается в рамках административной преюдиции. Это благодаря эффективной профилактической работе правоохранительных органов и определению общественной опасности в зависимости от тяжести последствий. При дифференциации уголовных и административных правонарушений возникают сложности из-за того, что действия затрагивают одну и ту же область, а именно избирательные права граждан.

Для разделения уголовной и административной ответственности за деяния, посягающие на права и свободы гражданина и человека важными критериями являются общественная опасность, противоправность и тип субъекта правонарушения. Противоправность и тип субъекта вытекают из общественной опасности, поэтому необходимо учитывать эти критерии при рассмотрении вопросов о наказании за покушение на избирательные права граждан.

При разграничении уголовной и административной ответственности необходимо четко определить действия,

которые являются нарушениями по законодательству, чтобы избежать возникновения правовых проблем из-за отсутствия достаточно понятных формулировок.

Согласно УК РФ, уголовная ответственность возникает за препятствие гражданину в использовании избирательных прав или права на участие в референдуме, нарушение тайны голосования и работу избирательных комиссий. Однако, отсутствие четкого определения «воспрепятствование» в законе создает проблему разграничения уголовных и административных нарушений в этой сфере. Статья 141 часть 1 УК РФ содержит элементы правонарушения, описанного в статье 5.1 и других статьях КоАП РФ. Разграничить их сложно, но это можно сделать путем декриминализации указанных действий. В качестве примера можно привести такое деяние, как вброс избирательных бюллетеней. Так, согласно постановлению ЦИК, если «число обнаруженных в соответствующем переносном ящике для голосования избирательных бюллетеней установленной формы превышает число отметок в списке избирателей о том, что избиратель проголосовал досрочно, либо число заявлений избирателей, содержащих отметку о получении избирательного бюллетеня, все избирательные бюллетени, находившиеся в данном переносном ящике для голосования, решением участковой избирательной комиссии признаются недействительными» [3]. Данная норма содержится и в других правовых документах. Это говорит о том, что переносные ящики охраняются от вброса процедурой признания всех бюллетеней недействительными.

А что касается стационарных ящиков, то они более уязвимы для вброса из-за большого объема бюллетеней, что делает невозможным обнаружение всех недействительных голосов при нарушении контрольного соотношения.

Вопрос ответственности за вброс бюллетеней остается дискуссионным из-за отсутствия четких законодательных условий. Некоторые эксперты считают, что вброс бюллетеней должен рассматриваться как дополнительное нарушение избирательных прав. Установление ответственности за это действие как административное или уголовное преступление вызывает сложности из-за отсутствия четких признаков. Возможно, использование незаконной выдачи и получения бюллетеней как части подготовки к совершению вброса будет более логичным, так как сам процесс совершения вброса не представляет серьезной общественной угрозы.

Административное законодательство не предусматривает наказание за вброс бюллетеней. Такие деяния, как вброс бюллетеней и действия, сопутствующие данному процессу не были учтены законодателем, что создает некоторые спорные ситуации в правоприменительной практике.

Особенностью группы норм, которые регулируют ответственность за нарушение избирательных прав, является оценочный характер критериев разграничения. Закон устанавливает ответственность за причиненный вред при совершении преступлений против собственности в зависимости от его стоимости. Однако возникают вопросы о разграничении, оценке имущества и его ценности для владельца. Для избирательной сферы законодатель определяет размеры причиненного вреда при финансировании избирательной компании. Дискуссия о соотношении норм и их характере продолжается, так как в настоящее время в правоприменительной практике не могут определить являются ли данные действия преступными.

Сложность оценочного подхода заключается в длительном времени, необходимом для определения степени общественной опасности и назначения наказания. Например, если преступление из статьи 142 УК РФ не привело к серьезным последствиям, это затрудняет определение ответственности. А если человек нарушает законные интересы граждан, общества и государства, его действия могут быть квалифицированы по статье 5.46 КоАП РФ. Не всегда понятно, когда нарушение прав и свобод достаточно серьезно для привлечения к уголовной ответственности.

Действия, предусмотренные статьей 142.1 УК РФ, повторяются в статьях 5.22–5.24 КоАП РФ. Основным критерием различия является нарушение избирательных прав граждан и их волеизъявление, т. е. насколько возможно его определить, и каким образом нарушены избирательные права граждан. Статья 142.1 УК РФ обладает также казуистичностью, так как она состоит из одного предложения и это усложняет понимание содержания статьи.

Статьи 141–142.1 УК РФ содержат сложные и громоздкие нормы и из-за отсутствия системного подхода к их построению и несовершенства понятийного аппарата избирательного, уголовного и административного законодательства усложняют восприятие содержания.

Подводя итог, хочется отметить, что разграничение преступлений и административных правонарушений в сфере избирательных прав является одной из сложных задач в сфере правоприменения ввиду своего электорального характера. Для решения данной проблемы нужно проработать правовую регламентацию применения оценочных критериев. Также необходимо систематизировать правоприменительную практику со стороны юридической квалификации и принимаемых решений, а также разъяснить практику применения и разграничения отдельных норм права в постановлении Пленума Верховного Суда РФ, так как избирательные права граждан занимают значимое место в защите прав человека.

#### Литература:

1. Уголовный Кодекс Российской Федерации от 13 июня 1996 № 63 ФЗ // Собрание законодательства РФ. 1996. № 25. Ст. 2954.

2. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30.12.2001. № 195 ФЗ // Собрание законодательства РФ. 2002. № 1. Ст. 1.
3. Постановление ЦИК России от 14 июля 2021 г. № 20/180–8 «О внесении изменений в Инструкцию о порядке использования технических средств подсчета голосов — комплексов обработки избирательных бюллетеней 2017 на выборах и референдумах, проводимых в Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс».
4. Зварина, А. М. К вопросу о разграничении преступлений и административных правонарушений, посягающих на избирательные права граждан / А. М. Зварина. — Текст: электронный //: [сайт]. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-razgranichenii-prestupleniy-i-administrativnyh-pravonarusheniy-posyagayuschih-na-izbiratelnye-prava-grazhdan???history=7&pfid=1&sample=11&ref=0> (дата обращения: 18.10.2025).



# ПОЛИТОЛОГИЯ

## Политика «мягкой силы» Австрии на современном этапе

Моргачев Алексей Вячеславович, студент магистратуры  
Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова

*Сегодня, в эпоху глобальных потрясений, на первый план постепенно выходят альтернативные способы взаимодействия между народами, и «мягкая сила» — один из них. Однако, часто, говоря о «мягкой силе», на первый план выходят такие «гиганты» этой сферы, как США, Китай или другие ведущие государства. Мы же в данной статье рассмотрим «мягкую силу» одной из самых малоизученных в этом плане стран — Австрии.*

**Ключевые слова:** Австрия, «мягкая сила», Джозеф Най, культурная дипломатия, научная дипломатия.

В современных условиях глобальных кризисов, обострения соперничества между государствами и нарастания международной напряженности традиционные каналы и инструменты дипломатии находятся в кризисе и часто неспособны выполнять свои функции. Это повышает востребованность других, альтернативных средств и способов взаимодействия между странами. Среди таких альтернативных каналов важное место занимает концепция «мягкой силы», разработанная американским политологом Джозефом Наем в конце XX — начале XXI века.

Изначально эта концепция была адресована, в основном, небольшим по площади своей территории и влиянию государствам, у которых нет других способов оказания влияния. Однако парадокс и одна из ключевых проблем здесь заключается в том, что большинство современных исследований по проблематике «мягкой силы» направлены на рассмотрение опыта крупных и влиятельных стран — таких, как США, Китай, Россия, а также ведущие страны Европейского союза, в то время как «мягкая сила» небольших стран остается значительно менее изученной. В то же время, именно малые страны в перспективе могут стать одним из инструментов разрешения (или хотя бы смягчения) существующей сегодня напряженности на международной арене. Так, например, у Австрии имеется богатый опыт в этой сфере — страна неоднократно становилась площадкой для международного диалога и платформой для проведения переговоров (например, Венского конгресса 1814–1815 гг., советско-американских переговоров 1960-х гг., подписания договора ОСВ-II в 1979 г. и переговоров по иранской ядерной программе и по сирийской проблеме в XXI веке), а также выступала в качестве медиатора.

На этом фоне рассмотрение опыта Австрии выглядит особенно интересным, так как Австрия является пример небольшой, но развитой европейской страны,

ограниченной в своем суверенитете (согласно Федеральному закону о нейтралитете от 26 октября 1955 г. [5]), но при этом обладающей сравнительно широким набором инструментов «мягкой силы».

Основным государственным органом, регулирующим политику «мягкой силы» в Австрии, является Федеральное министерство по европейским и иностранным делам (нем. Bundesministerium für europäische und internationale Angelegenheiten, сокращенно BMEIA [20]). В Австрии применяется классический подход «сверху вниз», при котором МИД самостоятельно определяет, как Австрия представлена за рубежом [19].

Кроме МИД Австрии, в системе «мягкой силы» страны действуют еще три ключевых организации. Это Австрийские культурные форумы, Австрийские библиотеки и Австрийские институты. Они отвечают за непосредственную реализацию культурной дипломатии за рубежом, в то время как МИД формирует общие направления политики и отвечает за управление бюджетом международных учреждений.

Сеть Австрийских культурных форумов (нем. Österreichisches Kulturforum) [24] является одним из ключевых элементов австрийской политики «мягкой силы». Эти форумы занимаются распространением австрийской культуры и культурными обменами между Австрией и другими странами. Они проводят различные мероприятия, такие как выставки, концерты и лекции, а также поддерживают австрийских деятелей культуры, желающих представлять свои произведения в других странах. Структура Форумов варьируется в зависимости от конкретной страны, в которой осуществляется деятельность, и ее значимости для внешней политики Австрии.

Такие форумы работают во многих странах мира. Так, например, они есть в Москве, Лондоне, Нью-Йорке. Их

целью является поддержание культурного присутствия Австрии в соответствующих странах, а также укрепление двустороннего диалога в области культуры и науки.

Вторым важным элементом австрийской «мягкой силы» является сеть Австрийских библиотек (нем. Österreich-Bibliotheken) [25]. Они, так же как и Культурные форумы, представляют собой платформу для практической реализации австрийской культурной политики за границей, предоставляя доступ к литературе из Австрии всем заинтересованным лицам. Кроме того, они вносят свой вклад в распространение немецкого языка среди жителей других стран и проводят различные культурные мероприятия. Доступ читателей в эти библиотеки является свободным и бесплатным. Ежегодно их услугами пользуются около 100 000 человек.

Первая библиотека открылась в Польше в 1986 году. С тех пор их сеть расширилась до 65 библиотек, они расположены в 28 государствах — в основном в странах Центральной, Восточной и Юго-Восточной Европы. Также они существуют и в России — в Москве, Санкт-Петербурге, Нижнем Новгороде и Екатеринбурге.

Третьим основным элементом «мягкой силы» Австрии является сеть Австрийских институтов (нем. Österreich Institut GmbH) [26]. Сферой их деятельности является организация курсов немецкого языка. Данные курсы направлены не только на формирование у обучающихся определенных языковых компетенций, но и на продвижение австрийской культуры через язык.

Ежегодно такие курсы посещают около 10 000 человек. Такие институты также существуют во многих странах, в том числе и в России. Также с 2016 года организация Österreich Institut является участником программы EUNIC Global, которая создана Европейским союзом и представляет собой сеть национальных культурных институтов.

При поддержке этих организаций, а также в рамках других форматов Австрия осуществляет активное взаимодействие с другими странами — прежде всего, в области культуры и искусства. Так, например, в 2018 году в Вене и в Санкт-Петербурге Россией и Австрией были проведены совместные выставки [4; 6]. На данных мероприятиях были представлены различные произведения искусства из коллекций императорских семей России и Австрии.

Кроме того, помимо названных государственных субъектов, для австрийской «мягкой силы» важны и негосударственные игроки.

Например, в 2017 году организация «Австрийский институт исследований Кавказа» (нем. Österreichisches Institut für Kaukasusstudien) запустила проект, направленный на расширение «мягкой силы» Австрии с помощью развития человеческого капитала и образования [10]. Основными задачами проекта являются создание стратегической программы развития человеческого капитала, контроль за ее планированием, реализацией и оценкой, а также общее усиление «мягкой силы» Австрии. Среди конкретных мер по реализации называются,

в том числе, привлечение студентов из-за рубежа, а также создание учреждений за пределами Австрии.

Важность применения различных инструментов «мягкой силы» неоднократно подчеркивалась на официальном уровне. Так, еще в 2003 г. министр иностранных дел Австрии Бенита Ферреро-Вальднер (Benita Ferrero-Waldner) говорила о том, что необходимо использовать «мягкую силу» для укрепления позиции Австрии в мире [15] и расширять применение «мягкой силы» для предотвращения распространения «жесткой силы» [14]. Спустя 20 лет, в феврале 2023 г., министр иностранных дел Александер Шалленберг (Alexander Schallenberg) также подчеркнул важность «мягкой силы» в современных условиях [9].

Согласно определению Джозефа Ная, «мягкая сила» позволяет достигать поставленных целей не путем принуждения, а через привлечение [18, p.16], и основывается на трех компонентах — это культура страны (в тех ее аспектах, которые являются привлекательными для других), политические ценности (когда страна придерживается их как во внутренней, так и во внешней политике) и внешняя политика (когда она рассматривается другими как легитимная и имеющая моральный авторитет) [18, p.84]. Поэтому мы рассмотрим основные направления политики «мягкой силы» Австрии именно в таком порядке — культура, политические ценности, внешняя политика.

**Культура** Австрии является важнейшей составной частью ее политики «мягкой силы» — еще в 2019 г. австрийский министр Александер Шалленберг утверждал, что культура является «центральным элементом» австрийской «мягкой силы» [7], а также что искусство и культура являются важнейшими элементами не только австрийской идентичности, но и восприятия Австрии в мире.

Культурный аспект австрийской «мягкой силы» включает в себя деятельность на разных уровнях и в различных областях, что позволяет Австрии распространять свой образ как страны с высокой и богатой культурой среди других народов.

Как указывают Франц Седе и Кристиан Прозль в книге «Притязания и реальность: Внешняя политика Австрии с 1945 г.», Австрия считает себя «культурной сверхдержавой» [13]. Именно здесь Австрия имеет возможности для действия, а не только для реагирования.

Сегодня культура Австрии представляет собой неповторимое собрание музыкальных произведений, созданных всемирно известными композиторами, прекрасные музеи, дворцы и замки, разнообразные произведения изобразительного искусства, а также множество других элементов, вместе составляющих единое целое, что делает австрийскую культуру уникальной. Несмотря на то, что она в основном представлена произведениями и жанрами высокой культуры, предназначенными не для широкой аудитории, многие представители австрийской культуры, такие как Вольфганг Амадей Моцарт, Иоганн Штраус, Франц Шуберт, Людвиг ван Бетховен, Йозеф Гайдн, известны почти во всем образованном мире.

Основным документом, содержащим ключевые принципы австрийской культурной дипломатии, является Базовый документ международных культурных отношений Австрии, который доступен на официальном сайте Министерства иностранных дел Австрии [17]. Сегодня австрийская международная культурная политика делает акцент на творческом подходе к важным темам, развитии инновационных идей, международных обменах, трансграничном взаимодействии, а также объединении художников и ученых в глобальном масштабе [17].

Следующий элемент «мягкой силы» Австрии — **политические ценности**.

Согласно Федеральному конституционному закону, Австрия является демократической республикой [12]. Демократический строй, а также географическое расположение в самом сердце Европы и участие в Европейском союзе определяют ее политические ценности, лежащие в плоскости западной демократии и либерализма, такие как защита прав и свобод личности, уважение к верховенству закона и так далее.

В качестве одной из основополагающих политических ценностей Австрии можно назвать ее постоянный нейтралитет, которого страна придерживается, пусть и с небольшими изменениями, с 26 октября 1955 г. Сегодня Австрия гордится тем, что является нейтральным и миролюбивым государством — с момента провозглашения своего нейтралитета страна стремится разрешать возникающие конфликты дипломатическим путем. Эта приверженность миру глубоко укоренилась в австрийской политической культуре и определяет ее подход к международным отношениям.

Австрийский нейтралитет также представляет собой отдельный предмет изучения, по данной теме написано немало научных публикаций [1].

Несмотря на произошедшие с 1955 г. трансформации на международной арене, Австрия по-прежнему придерживается своего нейтралитета. Однако, с течением времени стране все же приходится модифицировать свою внешнюю политику, подстраиваясь под текущие внешнеполитические реалии. Так, в 1995 г. Австрия вступила в Европейский союз, а также присоединилась к программе НАТО «Партнерство ради мира». Эти события, конечно, оказали определенное влияние на австрийский нейтралитет. Тем не менее, даже в этих изменившихся условиях Австрия поддерживает свой статус нейтральной страны, воздерживаясь от вступления в НАТО.

Третий аспект «мягкой силы» Австрии — ее **внешняя политика**.

Важным компонентом политики «мягкой силы» Австрии является активное участие страны в международной жизни.

Одной из форм этого участия является активное взаимодействие с международными организациями и размещение на своей территории их офисов, филиалов и штаб-квартир. Важность этого участия подчеркивается и на официальном уровне. Как указано на официальном сайте

австрийского МИДа, «Вена является одной из самых важных штаб-квартир международных организаций в мире» [23].

И это действительно так — в столице страны расположено более 40 международных организаций [8]. Так, Вена является одним из четырех городов мира (наряду с Женевой, Найроби и Нью-Йорком), где располагается одна из штаб-квартир ООН. Кроме того, в Вене расположены штаб-квартиры, региональные отделения и представительства других международных организаций — например, штаб-квартиры МАГАТЭ, Организации Объединенных Наций по промышленному развитию (ЮНИДО), Управления ООН по наркотикам и преступности (УНП ООН) [21], офисы ОБСЕ и ОПЕК [8].

Кроме того, важным аспектом внешней политики Австрии является позиционирование страны как платформы для международного диалога, что обусловлено ее геополитическим расположением и нейтральным статусом [23] — это, в свою очередь, создает благоприятную среду для проведения в Австрии различных международных переговоров, встреч и конференций.

Еще одним важным аспектом австрийской внешней политики является деятельность страны в области содействия развитию.

Австрийская политика содействия развитию основывается на доверии и партнерстве. Все программы и проекты реализуются на основе первостепенного значения и учета прав человека, а также при условии равного участия женщин и учета потребностей детей и людей с ограниченными возможностями. Кроме того, проекты и программы адаптируются к ситуации в каждой конкретной стране и координируются с местными партнерами.

Среди приоритетных регионов называются наименее развитые страны (Буркина-Фасо, Эфиопия, Уганда, Мозамбик и, до 2023 г., Бутан), страны Юго-Восточной Европы/Южного Кавказа (Молдова, Армения, Грузия), а также кризисные регионы и слабые государства (Палестина и другие области). К дополнительным приоритетам относятся Западные Балканы, Западная Африка/Сахель, Восточная Африка/Африканский Рог и Южная Африка [11].

Таким образом, как мы видим, «мягкая сила» Австрии является важным аспектом внешней политики и образа страны на международной арене. Сегодня австрийские подходы к определению и реализации политики «мягкой силы» в основном включают в себя аспекты, связанные с богатой историей и культурой страны, с одной стороны, и проведением динамичной и гибкой внешней политики, с другой. Благодаря своему богатому культурному наследию, политическим ценностям (в первую очередь это касается постоянного нейтралитета) и приверженности дипломатии Австрия успешно зарекомендовала себя как страна мира, гармонии и инноваций. Так, ее культура с давних времен покоряет аудиторию по всему миру, в то время как значение Вены как дипломатического центра

позволяет Австрии выступать в качестве посредника в разрешении споров. Поскольку Австрия продолжает использовать свою «мягкую силу», у нее есть потенциал

для укрепления международных связей, дальнейшего расширения своих экономических возможностей и продвижения своей позиции на международной арене.

#### Литература:

1. Басов Ф. А. Трансформация австрийского нейтралитета // Свободная мысль. 2019. № 4 (1676). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/transformatsiya-avstriyskogo-neytraliteta> (дата обращения: 16.10.2025).
2. Лебедев И. Ю., Лебедева Е. И. Австрия как медиатор отношений между ЕС и Россией // Социально-гуманитарные знания. 2021. № 6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/avstriya-kak-mediator-otnosheniy-mezhdu-es-i-rossiiy> (дата обращения: 16.10.2025).
3. Ловкова А. Е. Мягкая сила Австрии // Дискурс-Пи. 2014. № 2–3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/myagkaya-sila-avstrii> (дата обращения: 16.10.2025).
4. Президенты России и Австрии открыли выставку картин Эрмитажа в Вене // Известия. URL: <https://iz.ru/752261/2018-06-05/prezidenty-rossii-i-avstrii-otkryli-vystavku-kartin-ermitazha-v-vene> (дата обращения: 16.10.2025).
5. Федеральный конституционный закон о нейтралитете Австрии. Вена. 26 октября 1955 г. // Электронная библиотека исторических документов Российского исторического общества. URL: <http://docs.historyrussia.org/ru/nodes/136220-federalnyy-konstitutsionnyy-zakon-o-neytralitete-avstrii-vena-26-oktyabrya-1955-goda> (дата обращения: 16.10.2025).
6. Шедевры из имперских столиц в Эрмитаже. Найдите 14 отличий // ТАСС. URL: <https://tass.ru/v-strane/5639265> (дата обращения: 16.10.2025).
7. Auslandskulturtagung: «Kultur als zentrales Element der österreichischen Soft Power» // Bundeskanzleramt Österreich. URL: <https://www.bundeskanzleramt.gv.at/bundeskanzleramt/nachrichten-der-bundesregierung/2019/auslandskulturtagung-kultur-als-zentrales-element-der-oesterreichischen-soft-power.html> (дата обращения: 16.10.2025).
8. Außen- und Europapolitischer Bericht 2020 // BMEIA, Außenministerium Österreich. URL: [https://www.bmeia.gv.at/fileadmin/user\\_upload/Zentrale/Publikationen/AEPB/APB\\_2020\\_DE\\_integral.pdf](https://www.bmeia.gv.at/fileadmin/user_upload/Zentrale/Publikationen/AEPB/APB_2020_DE_integral.pdf) (дата обращения: 16.10.2025).
9. Austrian Foreign Ministry Invited to «50 Years of Austria Culture International» // Vindobona.org — Vienna International News. URL: <https://www.vindobona.org/article/austrian-foreign-ministry-invited-to-50-years-of-austria-culture-international> (дата обращения: 16.10.2025).
10. Boosting Austria's Soft Power — a civil initiative // Austrian Institute for Caucasus Studies. URL: <http://www.caucasus-institute.at/boosting-austrias-soft-power-a-civil-initiative/> (дата обращения: 16.10.2025).
11. Bilaterale Entwicklungszusammenarbeit // BMEIA, Außenministerium Österreich. URL: <https://www.bmeia.gv.at/themen/entwicklung-zusammenarbeit/bilaterale-entwicklungszusammenarbeit/> (дата обращения: 16.10.2025).
12. Bundes-Verfassungsgesetz der Republik Österreich // Verfassungen Österreichs. URL: <https://verfassungen.at/indexheute.htm> (дата обращения: 16.10.2025).
13. Cede F., Prosl C. Ambition and reality: Austria's foreign policy since 1945. — Innsbruck: Studien Verlag, 2017. — 171 p. — ISBN 978-3-7065-5523-4.
14. Ferrero-Waldner: «Die Kultur als Reichtum Europas» // BMEIA, Außenministerium Österreich. URL: <https://www.bmeia.gv.at/ministerium/presse/reden-des-aussenministers/des-aussenministers/des-aussenministers/2003/ferrero-waldner-die-kultur-als-reichtum-europas> (дата обращения: 16.10.2025).
15. Ferrero-Waldner: «Kurs halten in einer sich verändernden Welt» // BMEIA, Außenministerium Österreich. URL: <https://www.bmeia.gv.at/ministerium/presse/reden/2003/ferrero-waldner-kurs-halten-in-einer-sich-veraendernden-welt/> (дата обращения: 16.10.2025).
16. Geschichte // Österreich-Bibliotheken im Ausland. URL: <https://oesterreich-bibliotheken.at/oesterreich-bibliotheken/ueber-uns/geschichte/> (дата обращения: 16.10.2025).
17. Grundlagendokument // BMEIA, Außenministerium Österreich. URL: <https://www.bmeia.gv.at/themen/auslandskultur/grundlagendokument/> (дата обращения: 16.10.2025).
18. Nye J. The Future of Power. — New York: Public Affairs, 2011. — 300 p.
19. Riegler C. Comparing Dutch and Austrian Soft Power: On the Driving Factors of International Cultural Policy // Universiteit Leiden. URL: <https://studenttheses.universiteitleiden.nl/handle/1887/65643> (дата обращения: 16.10.2025).
20. Startseite // BMEIA, Außenministerium Österreich. URL: <https://www.bmeia.gv.at> (дата обращения: 16.10.2025).
21. The UN family in Vienna // The United Nations in Vienna. URL: <https://www.unvienna.org/unvienna/en/2nd/unvienna.html> (дата обращения: 16.10.2025).
22. Über Uns // Österreich Institut. URL: <https://www.oesterreichinstitut.at/de/ueber-uns> (дата обращения: 16.10.2025).



23. Wien als Sitz internationaler Organisationen und Institutionen // BMEIA, Außenministerium Österreich. URL: <https://www.bmeia.gv.at/themen/wien-als-sitz-internationaler-organisationen/> (дата обращения: 16.10.2025).
24. Kulturforen // BMEIA, Außenministerium Österreich. URL: <https://www.bmeia.gv.at/themen/auslandskultur/kulturforen> (дата обращения: 16.10.2025).
25. Österreich-Bibliotheken // BMEIA, Außenministerium Österreich. URL: <https://www.bmeia.gv.at/themen/auslandskultur/oesterreich-bibliotheken> (дата обращения: 16.10.2025).
26. Das Österreich Institut // Österreich Institut. URL: <https://www.oesterreichinstitut.com/at/ueber-uns/> (дата обращения: 16.10.2025).

## СОЦИОЛОГИЯ

### Показатели развития гражданского общества в Новосибирской области

Баранова Надежда Игоревна, студент магистратуры

Центр среднего профессионального образования Новосибирского государственного университета экономики и управления

*В статье проведен анализ показателей развития гражданского общества в Новосибирской области. Сделан вывод, что региональное сообщество не отличается высоким уровнем гражданской идентичности, одновременно, высок уровень активности граждан, связанной с поддержкой конкретных социально значимых проектов.*

**Ключевые слова:** гражданское общество, гражданская идентичность, социально-ориентированные некоммерческие организации, социальные проекты, гранты.

Новосибирская область водит в число лидеров по уровню развития гражданского общества [2]. Для этого существуют объективные предпосылки, к которым относятся как высокий уровень институционализации гражданского общества региона (Общественная палата НСО весьма эффективно участвует в общественной жизни), так и общий уровень гражданской активности. В теории, гражданское общество может пониматься как однородное по составу сообщество равных в политических свободах индивидов (L-концепция) либо как социум, в котором отдельные группы активно формируют отстаивающие их разноплановые интересы ассоциации и обладают для этого необходимыми правами (М-концепция). Хотя эти представления о сущности гражданского общества сформировались еще в эпоху Просвещения, основанные на их постулатах метрики используются при описании состояния гражданского общества и сегодня. Укрупненно, все параметры развитости гражданского общества могут быть сгруппированы в показатели состояния политических свобод и активности отдельных групп. Применим подход и для описания уровня гражданской ответственности в регионе. Подтверждением служит Новосибирская область.

Базовые метрики, описывающие состояние гражданского общества Новосибирской области, заданы Программой развития гражданского общества [1]. Хотя она неоднократно модернизировалась, базовый подход к целеполаганию остается неизменным. В нем состояние гражданского общества региона описывается через показатели развитости идентичности и поддержки социально-ориентированных некоммерческих организаций (далее — СО НКО). Представление является укрупненным, поскольку также выделяются показатели выполнения Минрегионом НСО его функций, но эти параметры являются вспомогательными, поскольку лишь отражают

активность участия региональной власти в поддержке формирования гражданского общества (а в теории его зарождение должно происходить автономно от власти).

Показатели реализации политических свобод в Новосибирской области представлены на рисунке 1.

Состояние политических свобод необязательно отражает непосредственную включенность жителей региона в электоральные процессы либо иные формы осуществления народовластия. Гражданская идентичность в различных проявлениях, включая межнациональное согласие, также выступает проявлением развитости политических свобод в регионе, поскольку отражает уровень независимости граждан при осуществлении политического выбора. Согласно L-концепции, это показатели однородности социума, разделения всеми гражданами базовых для общества ценностей. В Новосибирской области уровень гражданской идентичности снижался вплоть до 2021 года (уменьшение составило 4 %, хотя Программой развития гражданского общества предполагалось сохранение данного показателя неизменным в течение всего периода ее реализации). С 2022 года уровень гражданской идентичности в Новосибирской области начинает возрастать (причиной тому, вероятно, послужили глобальные трансформации в общественном сознании). В 2023 году показатель достигает 80 %, но к 2024 году снижается до 77 %. Для сравнения, в целом по России он составляет 94 % [5].

При развитости многих институтов гражданского общества, гражданское единство в Новосибирской области выражено существенно меньше, чем в целом по России. К причинам может быть отнесена как высокая урбанизация региона (жители мегаполисов значительно реже задумываются о базовых ценностях), так и низкий охват мероприятиями по формированию гражданского единства. В 2019–2022 гг. число их участников сократилось на

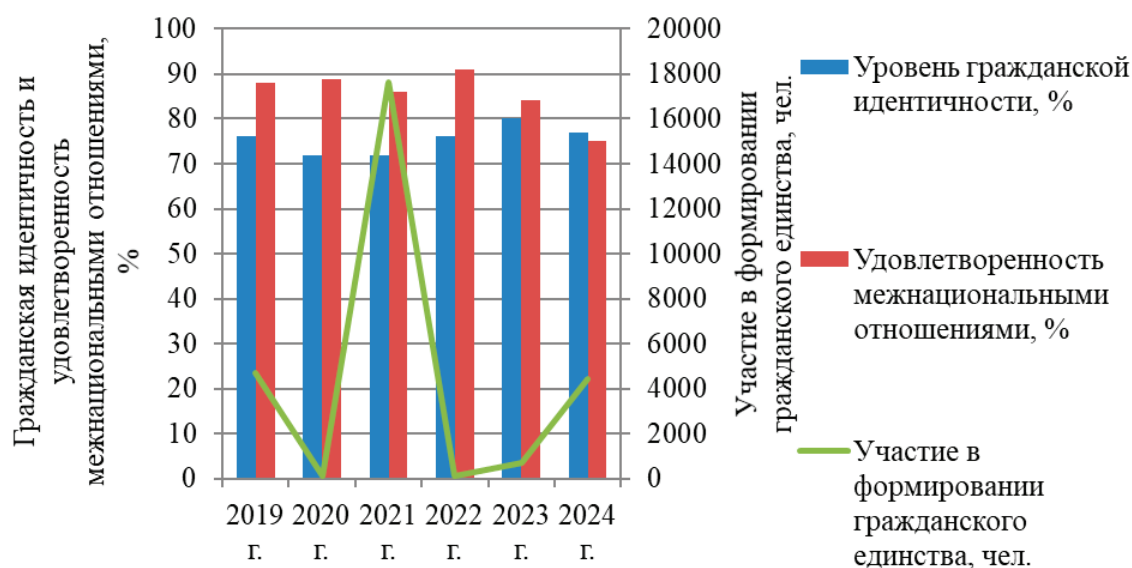


Рис. 1. Показатели реализации политических свобод в Новосибирской области за 2019–2024 гг. [4]

97,27 %, в 2022–2024 гг. возросло в 34,34 раза, но в целом за 2019–2024 гг. снизилось на 6,08 %.

Активное участие государства и не является необходимым условием формирования гражданского общества. Необходима лишь поддержка лежащих в основе этого процесса механизмов. Одновременно, заинтересованность государства в формировании гражданского общества, в частности, принятие ориентированной на стимулирование этого процесса региональной программы, определяет необходимость его более активного участия в повышении уровня гражданской идентичности. Безусловно, действенность мероприятий такого рода определяется не только количеством участников, но и содержательным аспектом, но при существующем уровне гражданской идентичности в Новосибирской области данный аспект региональной политики может быть отнесен к числу проблемных.

Удовлетворенность межнациональными отношениями в Новосибирской области возросла с 88 % в 2019 году до 91 % в 2022 году (при некотором снижении в 2021 году). В 2022–2024 гг. этот показатель уменьшился на 6 %, в 2024 году лишь 75 % жителей региона были убеждены в достижении межэтнического согласия. Значение этого показателя стало таким же, как в целом по России (75 %) [2].

Уровень межэтнического согласия в целом отличается значительной дифференциацией по регионам, причем, как и в случае гражданской идентичности, в мегаполисах он ниже, чем на других территориях. Одновременно, длительное время в Новосибирской области состоянием межнациональных отношений была удовлетворена значительная часть жителей, в то время как снижение показателя началось сравнительно недавно.

Общество в Новосибирской области перестает быть однородным, хотя значительных сдвигов в краткосрочном периоде не происходит. Несколько иную динамику имеют показатели институционализации гражданского обще-

ства, связанные с поддержкой СО НКО. Они представлены на рисунке 2. Участие граждан в СО НКО учитывается независимо от членства. Это может быть поддержка отдельного социально значимого проекта. Количество участников СО НКО и реализуемых ими проектов в 2019–2022 гг. сократилось на 82,74 %, в 2022–2024 гг. оно возросло в 5,10 раза, хотя в целом за 2019–2024 гг. уменьшилось на 11,87 %. Принципиально резкое повышение уровня поддержки гражданами социально значимых проектов. Это не тождественно увеличению гражданской идентичности, но отражает небезразличное отношение местных сообществ к конкретным проблемам региона (и всего государства).

Подтверждением служит и уровень вовлеченности жителей региона в поддержку социально значимых мероприятий. В 2019 году в проектах СО НКО участвовали 3,07 % жителей Новосибирской области, в 2022 году показатель составлял только 1,37 %, в 2024 году составил 2,36 %.

В 2019–2022 гг. число грантов СО НКО увеличилось на 98,16 % (хотя с 2020 года формируется тенденция к сокращению количества грантов). В 2022–2024 гг. число грантов уменьшилось на 34,42 %. Для сравнения, объем финансирования грантов в 2019–2024 гг. увеличился в 9,54 раза. В результате, формируется долгосрочная тенденция, в силу которой гранты предоставляются меньшему числу СО НКО, в то же время, объем поддержки отдельных проектов возрастает.

Средняя величина грантов возрастает с 8,26 тыс. руб. в 2019 году до 60,62 тыс. руб. в 2024 году (в 7,34 раза). Учитывая масштабность некоторых социальных проектов и обусловленную этим потребность в финансировании, можно предположить, что значительная их часть расходов покрывается благодаря независимым источникам, прежде всего, пожертвованиям граждан. Из этого следует, что реализация социальных инициатив в Новосибирской области происходит в условиях высокого уровня авто-

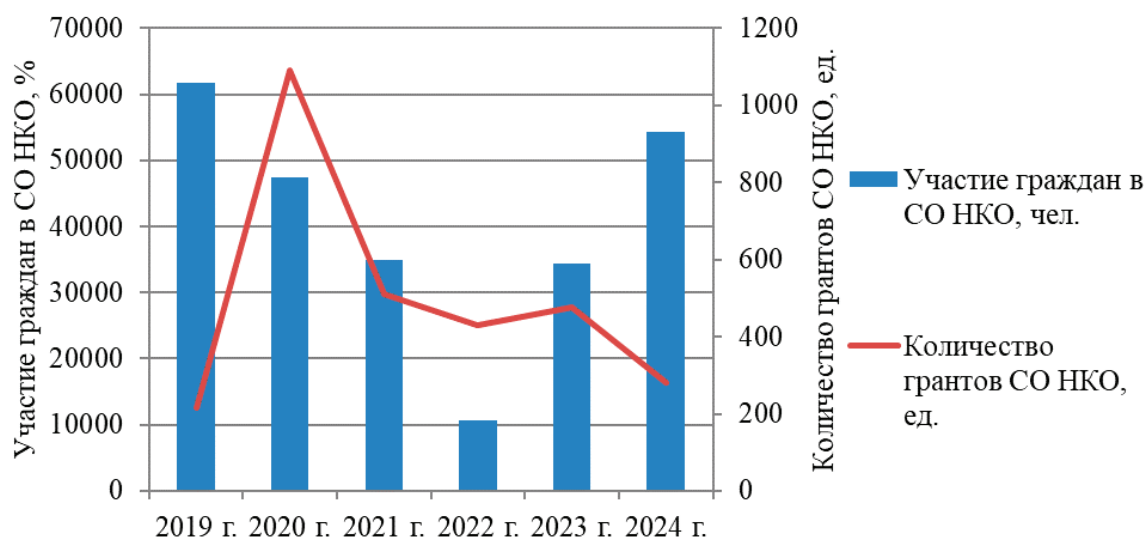


Рис. 2. Уровень поддержки СО НКО в Новосибирской области за 2019–2024 гг. [4]

номии от государственной поддержки. Независимость является отличительной чертой гражданского общества. Ассоциации способны действовать эффективно в интересах отдельных социальных групп в рамках механизмов, задаваемых государством, без непосредственной поддержки с его стороны. Именно в этом ключе происходит становление гражданского общества в Новосибирской области.

Различия в показателях развития гражданского общества в Новосибирской области наглядно демонстрируют разницу в основополагающих концепциях, описывающих это явление. Уровень гражданской идентичности и связанные с ним показатели сравнительно невысоки. Это означает, что общество в регионе неоднородно. Одновременно, активность СО НКО возрастает в ответ на преобразования в общественном сознании и возникновение необходимости в поддержке конкретных инициатив. Причем данный процесс развивается во многом независимо от финансовой поддержки со стороны региона. В теоретическом плане данная тенденция находится ближе к поло-

жениям М-концепции. На практике этот тренд отражает способность регионального сообщества к действенной самоорганизации и формированию ассоциаций, ориентированных на решение проблем, лежащих вне сферы политической жизни общества, но имеющих существенно более высокое практическое значение. Безусловно, эффективность достижения целей, преследуемых СО НКО, зависит не только от уровня активности граждан, но и от региональной поддержки, но даже при ее существующих масштабах они способны действовать результативно. С позиций участия региона в развитии гражданского общества в таких условиях наибольшее значение, безусловно, имеет оптимизация механизма поддержки конкретных социально значимых проектов. Это должно быть не только приведение суммы грантов в соответствие реальным потребностям в реализации конкретной инициативы, но и совершенствование механизма ранжирования проектов в зависимости от их значения для регионального сообщества.

#### Литература:

1. Постановление Правительства Новосибирской области от 26 декабря 2018 года № 570-п «Об утверждении государственной программы Новосибирской области «Развитие институтов региональной политики и гражданского общества в Новосибирской области» (ред. от 29.04.2025) // КонсультантПлюс.
2. Доклад о состоянии гражданского общества в Российской Федерации за 2024 год [Электронный ресурс] <https://report2024.oprf.ru/ru-RU/2024-the-main-thing-in-russian-civil-society.html> (дата обращения 31.08.2025).
3. Заседание президиума Совета по межнациональным отношениям [Электронный ресурс] <http://www.special.kremlin.ru/events/administration/75943> (дата обращения 31.08.2025).
4. Отчеты по программам [Электронный ресурс] <https://minregion.nso.ru/page/241> (дата обращения 31.08.2025).
5. Уровень общероссийской гражданской идентичности составил 94 % [Электронный ресурс] <https://tass.ru/obschestvo/22298103> (дата обращения 31.08.2025).



## ПСИХОЛОГИЯ

### Когнитивно-поведенческие техники как инструмент преодоления разрыва между намерением и действием в формировании ЗОЖ у молодежи

Алпатов Александр Олегович, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

Ведущие модифицируемые факторы риска, такие как курение, гиподинамия и нерациональное питание, играют серьезную роль в формировании здоровья, развитии болезней и преждевременной смертности как отдельного человека, так и популяции в целом. Изменение привычек, связанных с данными факторами, играет ключевую роль для формирования общественного здоровья.

Согласно опросам, современное российское общество демонстрирует высокий уровень декларируемой приверженности здоровому образу жизни (ЗОЖ): 88 % россиян заявляют о соблюдении принципов здорового образа жизни, причем 53 % — всегда (ВЦИОМ, 2024). Однако при этом лишь 33 % оценивают свое здоровье как хорошее, а среди молодежи (поколение зумеров) этот показатель составляет 50 % — что указывает на разрыв между отчетом о поведении и реальным состоянием здоровья.

Однако, представления о ЗОЖ у россиян остаются довольно узкими: 94 % связывают его с физической активностью, 49 % — с правильным питанием и лишь 20 % — с психологическим благополучием, а всего 13 % — с соблюдением режима труда и отдыха (ВЦИОМ, 2024). Это говорит о том, что ЗОЖ воспринимается как набор внешних правил, но не как образ жизни, основанный на внутренней мотивации.

Таким образом, высокая нормативная установка на ЗОЖ в нашем обществе сочетается с разрывом между намерениями и реальным поведением человека. То есть срыв стратегий ЗОЖ происходит где-то при переходе к поведенческой реализации намерения укрепить свое здоровье. В итоге, человек не начинает реализацию поведения в контексте ЗОЖ или прерывает ее на раннем этапе.

Для преодоления этого «мотивационно-поведенческого разрыва» целесообразно обратиться к инструментам, разработанным в рамках когнитивно-поведенческой психологии и психотерапии (КПТ). Согласно теории самодетерминации (Deci & Ryan, 2017), устойчивое поведение возможно только при наличии внутренней мотивации — стремления действовать потому, что это соответствует личным ценностям и интересам, а не из-за внешнего да-

вления или чувства долга. Внешняя мотивация («надо», «вредно», «все так делают») быстро угасает, особенно в условиях стресса и усталости, которые типичны для студентов и молодежной среды.

В тоже время исследования в области саморегуляции (Мичел, 2015) показывают, что способность откладывать сиюминутное удовольствие ради долгосрочной цели (например, отказ от фастфуда ради сохранения здоровья) зависит не от «силы воли» как врожденного качества, а от когнитивных стратегий конкретного человека: способности удерживать и переключать внимание, переоценивать ситуацию, работать с импульсами. Именно эти стратегии лежат в основе когнитивно-поведенческой терапии.

КПТ, разработанная Аароном Беком и развитая Альбертом Эллисом, исходит из того, что эмоции и поведение человека определяются не самой ситуацией, а тем, как он ее интерпретирует. Например, мысль «Я не справлюсь с тренировкой» вызывает тревогу и избегание, даже если объективно человек способен на физическую активность. КПТ помогает выявить такие дисфункциональные когниции, проверить их на реалистичность и заменить на более адаптивные.

Метаанализ (Hoffman et al., 2012), охвативший сотни исследований, подтверждает, что КПТ является одним из наиболее эффективных методов изменения поведения, в том числе и в сферах, связанных со здоровьем (питание, физическая активность, совладание со стрессом).

Рассмотрим подробнее, как конкретные техники КПТ могут быть применены для формирования устойчивых привычек ЗОЖ у молодежи.

1. Постановка целей и планирование. Вместо расплывчатых установок «стать здоровее» КПТ предлагает технику SMART-целей: конкретных, измеримых, достижимых, релевантных и ограниченных по времени. Например, вместо цели «больше двигаться» ставится цель: «три раза в неделю по 30 минут добираться до университета пешком в быстром темпе в течение месяца». Для реализации используется техника «Планирование и реализация намерений», которая связывает действие с кон-

кретным контекстом: «Если наступит понедельник, среда или пятница, и я буду собираться в университет, то я надею кроссовки и пойду пешком по заранее намеченному маршруту». Это переводит действие в автоматический режим, экономя ресурсы самоконтроля.

2. Приемы самомониторинга и обратная связь. Это основа для осознания текущих паттернов поведения, так как для изменения, требуется осознать то, над чем работаешь. Например, молодой человек, желающий скорректировать пищевое поведение, ведет «пищевой дневник» в течение недели, фиксируя не только продукты, которые ел, но и сопутствующие мысли и эмоции («заказал пиццу, потому что был в стрессе перед экзаменом»). Это позволяет выявить триггеры нездорового поведения и объективно оценить масштаб проблемы, а не действовать на основе ощущений.

3. Когнитивная реструктуризация (работа с «подрывающими» установками). Эта техника направлена на выявление и изменение дисфункциональных мыслей, которые мешают придерживаться ЗОЖ. Например, выявлена мысль-ловушка: «У меня нет силы воли, я опять сорвался на сладкое, теперь все пропало». В таком случае, человек с помощью «Дневника мыслей» учится оспаривать эту мысль: «Один пропуск тренировки или один десерт не перечеркивают все мои усилия за неделю. Это не катастрофа, а нормальная часть процесса. Вместо того, чтобы все бросать, я могу просто вернуться к плану на следующем приеме пищи». Это позволяет бороться с так называемым дихотомическим мышлением («все или ничего»), характерным для срывов.

4. Поведенческие эксперименты и градуированное изменение. Вместо резких, пугающих изменений КПТ предлагает стратегию малых шагов. Например, студентка, которая испытывает тревогу в спортзале, не заставляет себя сразу идти на интенсивную тренировку. Она ставит «поведенческий эксперимент»: «Сегодня я пойду в спортзал всего на 10 минут, изучу расположение тренажеров и сделаю 5 минут на беговой дорожке». Основная цель здесь — не физическая нагрузка, а проверка и опровержение катастрофической мысли «я буду выглядеть глупо и все на меня будут смотреть». После успешного эксперимента ее уверенность растет, и она постепенно увеличивает полезную нагрузку.

5. Тренинг навыков совладания с триггерами. Многие срывы происходят в предсказуемых ситуациях. Эта тех-

ника учит заранее готовить альтернативные модели поведения. К примеру, вечерняя усталость и скука обычно приводят юношу к бесцельному скроллингу в соцсетях и заказу фастфуда. План совладания в данном случае может выглядеть следующим образом. Заранее составляется список приятных и здоровых альтернатив: «Когда я почувствую вечернюю усталость и желание заказать еду, я приготовлю свой любимый час, включу подкаст и сделаю 10-минутную растяжку или выйду на прогулку». Это формирует новый, здоровый условный рефлекс.

6. Подкрепление. Для формирования новой привычки важно, чтобы мозг получал положительные сигналы за новое поведение. К примеру, после каждой успешной прогулки или домашней тренировки юноша может мысленно хвалить себя или использовать более осязаемое «самовознаграждение»: потратить 15 минут на любимое хобби, принять расслабляющую ванну, посмотреть серию любимого шоу. Но важно, чтобы вознаграждение не противоречило цели.

7. Профилактика срывов и план восстановления. Эта техника признает, что срывы возможны и готовит человека к ним, чтобы единичный промах не приводил к полному отказу от цели. Здесь составляется план действий при срыве. Таким образом, срыв превращается из катастрофы в запланированную управляемую ситуацию.

Данные опросов показывают нам: российская молодежь готова к ЗОЖ, но нуждается в практических инструментах, которые помогут преодолеть разрыв между намерением и действием. КПТ предлагает именно такие инструменты — воздействовать не через морализаторство и призывы «взять себя в руки», а через системную работу с мышлением, эмоциями и поведенческими паттернами.

И хотя прямых исследований по применению КПТ для формирования ЗОЖ у российской молодежи пока недостаточно, теоретическая база и доказанная эффективность КПТ в смежных областях (Hofmann et al., 2012) позволяют считать данное предположение научно обоснованным и перспективным для эмпирической проверки. Интеграция элементов КПТ в образовательные курсы по психологии, здоровью или soft skills может стать важным шагом к формированию осознанной, устойчивой и внутренне мотивированной культуры здоровья у молодого поколения.

#### Литература:

1. ВЦИОМ. Здоровый образ жизни: мониторинг 2024 г. [Электронный ресурс]. — URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/zdorovyi-obraz-zhizni-monitoring> (дата обращения: 05.04.2025).
2. Бек А. Когнитивно-поведенческая терапия: от основ к направлениям / А. Бек. — М.: Питер, 2021. — 416 с.
3. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: рационально-эмоциональный подход / А. Эллис. — СПб.: Речь, 2002. — 320 с.
4. Райан Р. М., Деси Э. Л. Теория самодетерминации: основные потребности и мотивация / Р. М. Райан, Э. Л. Деси // Психологический журнал. — 2017. — Т. 38, № 4. — С. 45–56.
5. Мичел У. Развитие силы воли: уроки знаменитого эксперимента с зефиркой / У. Мичел. — М.: Альпина Паблишер, 2015. — 288 с.

6. Hofmann S. G. The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses / S. G. Hofmann, A. Asnaani, I. J. Vonk, A. T. Sawyer, A. Fang // Cognitive Therapy and Research. — 2012. — Vol. 36, № 5. — P. 427–440.

## Psychological characteristics of «difficult» teenagers studying in secondary school

Golotovskaya Rimma Alekseevna, master's student

Scientific advisor: Ogneva Elena Anatolyevna, doctor of philological sciences, professor, head of department  
Belgorod State National Research University

*This article raises the problem of an increase in the number of thefts, hooliganism and violence among young people, that is, an increase in young people with «difficult» behavior in society.*

*Keywords: students with difficult behavior, parenting issues, children with behavioral problems, difficult child.*

Deviant behavior of adolescents is a common phenomenon accompanying the process of socialization and maturity, which increases during adolescence and decreases after the age of 18 [8, p. 42]. Deviant behavior is not recognized by every teenager, and they have a strong ability to resist the negative influences of their environment beyond the age of 18.

Traditionally, the causes of deviant behavior in adolescents are divided into two broad groups:

1. Causes related to mental and psychophysiological disorders;
2. Social and psychological reasons.

Analyzing the fact that the behavior of «difficult» teenagers is corrected and corrected with quite a lot of work, it is necessary to distinguish between the terms «difficult teenager» and «pedagogically neglected teenager». This does not mean a specific neglect in the upbringing of a child by a teacher at school. The process of education begins in the family and proceeds from childhood.

Adolescence is generally characterized by a significant deterioration in the child's behavior. This can be expressed in stubbornness, negativism, and opposing oneself to teachers and adults. The important thing is that most teenagers are confident that the older generation's judgments are wrong. They perceive both parents and teachers as «backward» from the modern world and the younger generation.

Another striking characteristic of adolescence, as a result of which deviant behavior manifests itself, is the pronounced psychological discomfort of the child. This means that against the background of fears, anxieties, and feelings of loneliness developing in a teenager, an irresistible feeling of emancipation arises. This is a pronounced desire to free oneself from the custody of adults. But the desire of teenagers comes not only from the desire to resist adults, but also to be equal with them, to be better than them [7, p.74].

The family plays a huge role both in the formation of the character of a «difficult» teenager and in the development of pedagogical neglect. Depending on how the relationship between spouses, parents and children develops, communication, and the educational potential of the family, the child's personality is formed, the foundations of norms and rules of

morality are laid, a worldview, values, ideals, life plans, and skills of joint activity are formed [2, p. 312].

One should not exclude the fact that pedagogical neglect may be associated not only with a teenager's academic failure, relationships with parents or teachers, but also simply with the child's mental abilities. This factor can provoke neglect of a teenager. Having failed to find an opportunity and a way to realize himself in educational activities, a teenager begins to look for a way to assert himself by committing bad deeds and aggressive behavior.

N. D. Levitov identified the main causes of the conflict between the teacher and the student. These include lack of formation of knowledge, skills, lack of self-confidence, psychological discomfort in relationships; personal characteristics of the teacher, lack of an individual approach, lack of confidence in the result of their work, rudeness, tactlessness [5, p. 31]

Both the teacher and others who come into contact with «difficult» teenagers should understand that every child can become «difficult» at a certain stage of their development. However, this process can occur in different ways for each person. Here, a special burden of responsibility is placed on people who most often interact with such children. These are, after all, parents and teachers. It is important for a teacher to take into account the age and individual characteristics of a teenager. It is necessary not only to be able to adapt to the character of the child, but also to try to change it for the better.

The concept of «deviant behavior» both in adolescents and in a wider range should not be confused with developmental disabilities or developmental delays. It is not uncommon for teenagers with such defects to be called difficult. But correcting their behavior requires the participation of speech pathologists.

Adolescence is the stage of ontogenetic development between childhood and adulthood (from 11–12 to 16–17 years). This process is characterized by qualitative changes that are associated with the puberty of an individual and his entry into adulthood.

During this period, a person has increased excitability, impulsivity. The main factor according to which changes are observed is the formation of a new, still rather unstable self-awareness, attempts by a teenager to understand himself, his desires, and purpose.

The teenager begins to compare himself with adults, as well as younger children. In most cases, such a person convinces himself that he is already an adult. He wants to be an adult. Having felt himself independent, the teenager begins to want others to see him as an adult. In addition, he wants to be treated like an adult, recognized for his importance and importance.

For the vast majority of teenagers, this period becomes a period of destruction and withering away of old interests and goals. A new biological system is maturing, which results in the formation of new human interests, needs, and worldviews. Vygotsky L. S. wrote: «If at the beginning the phase of development of interests is marked by romantic aspirations, then the end of the phase is marked by a realistic and practical choice of one of the most stable interests, mostly directly related to the main life line chosen by a teenager» [4, p. 322].

Many researchers consider in detail the problem of interests in transition age. Lev Semenovitch Vygotsky considered her «the key to the whole problem of adolescent psychological development» [3, p. 18]. According to the psychologist, all psychological functions in adolescence are not haphazardly, not automatically or accidentally, but in a certain system, guided by specific aspirations, drives and interests deposited in the personality.

The main psychological needs of a teenager are the desire to communicate with peers, the desire for independence and independence, emancipation from adults, and recognition of their rights by other people.

Adolescence can have a huge impact on the development of a person's personality. As already noted, during this period the child acquires significantly new features. His character is changing, the foundations of conscious behavior are being laid, and the overall picture of moral ideas and attitudes is being rebuilt.

These processes occur against the background of mental and physiological contradictions in adolescent development, which causes adolescence as a transitional, turning point. This is the explanation of why, at this age, a child has inadequate relationships with others, contradictory actions and thoughts. It is important for adults not to perceive these phenomena as an anomaly or anything abnormal. This is just a deviation from generally accepted norms, which is precisely being corrected with the help of adults.

Adolescence is a period of intense inner emotions and emotional instability. Teenagers are especially sensitive and their mood often changes dramatically. Anxiety and depression are common phenomena among teenagers. «Depression is a characteristic disorder that first occurs during adolescence. Although emotional and behavioral disorders can begin both in transition and at an earlier age, the main difference is that emotional depressive states are typical for adolescents» [6, p. 86].

The appearance of mental neoplasms in adolescence is associated with the difficulties of his transition from childhood to adulthood. A teenager is no longer a child and not yet an adult. A teenager, trying to imitate adults, is trying to expand his rights and opportunities, to reconsider his attitude to the demands made by parents and teachers. But little life experi-

ence and an ambiguous perception of the social situation lead to disagreements with adults and generate conflicts between them. However, conflict situations can be avoided if, when they occur, the peculiarities of the mental development of adolescents are taken into account.

Entering a new life, the emergence of new responsibilities, and the desire for self-fulfillment are some of the main characteristic features of adolescence. The child becomes more differentiated and resilient. «He's starting to focus on «adult» life. This process often manifests itself in the form of aggressive behavior» [2, p. 417].

The number of teenagers with aggressive behavior is increasing every year. In addition, school aggression is also gaining momentum, leading to a lot of adverse consequences.

Aggressive behavior or emotional instability in a mass school can be caused by a number of reasons:

1. Social conditions of teenagers' life;
2. Family relationships;
3. The indifferent attitude of the school and others to the neuropsychiatric state of a teenager;
4. Mass media, radio and television programs promoting violence and aggression.
5. Biological causes of adolescent aggression (adolescent maximalism, puberty).
6. Personal reasons (self-doubt, resentment, pessimism).

Aggressive behavior is a source of distress and mental suffering not only for adults who are concerned about the well-being of the child, but also for adolescents themselves. In this case, not only the aggressive child suffers, but also the children on whom he throws his negativity. «Aggressive behavior causes deep concern among teachers and law enforcement officials» [2, p. 93].

School aggression is a fairly common phenomenon. The magnitude of the problem has led to a number of psychological and pedagogical studies, which have revealed several types of adverse adolescent behavior.

«The subconscious mind of any schoolboy of this age does not want to accept the morals established by society, he wants to set his own rules» [1, p. 59]. During this period, parents and teachers are required to find the right ways to approach and prevent aggressive behavior among adolescents. It would be a mistake if adults began to impose their point of view on aggressive, «difficult» teenagers. The teacher should try to guide the child in the right direction, but not engage in re-education.

Experienced researchers have discovered the fact that the most pronounced aggressive behavior of schoolchildren is observed in school. Having a complex and nasty character, a teenager spills out the full range of his emotions at school. He restrains himself at home, on the street, but there is a kind of «explosion» in the educational institution. A huge number of observations led to the conclusion that it is at school that a «difficult» teenager feels trapped in a framework.

In relationships with teachers, it seems to some children that they are constantly being humiliated, humiliated, and shown that they do not know anything. Others are sure that the teacher is not able to give them any new knowledge. All this often develops



into a global problem of student-teacher relations. Against the background of such disagreements, the difficult character of teenagers is aggravated. They want to be taller and better than adults. Prove your superiority by any means necessary.

In relationships with classmates, peers, and any other students, «difficult» children also want to be better. It doesn't really matter to them what ways to show their greatness and uniqueness to everyone around them. Someone chooses the worst ways and starts to «poison» schoolchildren who are

weaker. Often, the victim has qualities that rude teenagers lack. These can be smart boys or girls who excel in all educational fields except sports. They can simply be introverted, quiet and calm people.

Difficult teenagers are looking for a victim who is weaker, who will not be able to fight back or resist.

This is a rather controversial question, but if at least one person had revealed the truth to the brute, rebuffed him, perhaps he would have changed, realized his mistakes.

#### References:

1. Aggression in children and adolescents: A textbook. [Text] / Edited by N. M. Platonova. St. Petersburg: Rech Publ., 2006. 336 p.
2. Bandura A. Adolescent aggression. The study of influence and family relations [Text]. Moscow, 1999. — 512 p.
3. Vygotsky L. S. Adolescent pedagogy [Text]. / Collected Soch in 6 volumes, vol. 4. Moscow, 1984. — 53 p.
4. Vygotsky L. S. The development of higher mental functions / L. S. Vygotsky // Moscow: ANP RSFSR, 1960, pp. 301–327.
5. Levitov N. D. On human mental states. [Text]. / N. D. Levitov // M.: Enlightenment. — 1964. — pp. 251–253.
6. Rutter M. Assistance to difficult children [Text]. — Moscow: Progress, 1987. — 424 p.
7. Semago N.Ya. Problem children: fundamentals of diagnostic and correctional work of psychologists. — Moscow: Vados, 2008. — 349 p.
8. Schneider L. B. Deviant behavior of children and adolescents [Text] / L. B. Schneider. — M.: Academic Project; Triksa, 2005. — 336 p.

## Особенности проявления тревожности у мальчиков и девочек, обучающихся в начальной школе

Дьяченко Олеся Эдуардовна, студент

Научный руководитель: Доронина Наталья Николаевна, кандидат психологических наук, доцент  
Белгородский государственный национальный исследовательский университет

*Работа посвящена проблеме изучению особенностей проявления тревожности у учащихся начальной школы. Выявлено, что у мальчиков, обучающихся в начальной школе, уровень тревожности выше, чем у девочек.*

**Ключевые слова:** тревожность, младший школьный возраст.

**А**ктуальность изучения тревожности у младших школьников, по мнению исследователей (Г. Х. Багандова, М. Г. Мухтарова, А. М. Прихожан и др.), заключается в следующем:

— повышенный уровень тревожности может негативно сказаться на здоровье ребёнка, ухудшить его успеваемость в школе, повлиять его на развитие;

— проявление тревожности младшего школьника может влиять на его адаптацию к школе;

— исследование уровня тревожности у детей помогает лучше понимать особенности развития и поведения детей, адаптировать методы обучения и воспитания к их нуждам и потребностям [1; 2; 3; 4].

Как отмечает А. М. Прихожан, причинами высокого уровня тревожности у детей в младшем школьном возрасте могут выступать следующие факторы:

Семейное воспитание. В первую очередь тревожность возникает из-за взаимоотношений между матерью и ре-

бёнком. Если мать отвергает ребёнка, не принимает его, у него появляется тревога из-за невозможности удовлетворить потребности в любви, ласке и защите. В обратной ситуации, при гиперопеке, ребёнок также может испытывать тревожность, так как мать ограждает его от несущущих опасностей и «привязывает» к себе.

Школьная неуспешность. Ребёнок становится подверженным мнению и оценкам окружающих, а осознание негативных замечаний влияет на его самочувствие и самооценку.

Взаимоотношения с учителем. Тревожность может возникать из-за авторитарного поведения взрослого, который выдвигает жёсткие рамки и использует крик в педагогических целях, или из-за непоследовательности требований и оценок.

Внутренний конфликт. Тревожность возникает, когда стремления и желания ребёнка противоречат друг другу.

Неудовлетворение ведущей потребности возраста. У младшего школьника это утверждение новой соци-

альной роли, получение высоких оценок взрослых и принятие в группе сверстников [3].

В. М. Астапов, говоря о причинах тревожности у детей младшего школьного возраста, утверждал, что в этом возрасте мальчики более тревожны, чем девочки, это связано с тем, с какими ситуациями они связывают свою тревогу, как её объясняют, чего опасаются.

По мнению С. Л. Рубинштейна, можно выделить несколько причин высокого уровня тревожности у мальчиков младшего школьного возраста, которые связаны с социальными факторами, учебной деятельностью и семьёй. Тревожность в этом возрасте, по мнению исследователя, возникает из-за резкой смены социальной ситуации развития и ведущей деятельности ребёнка, которая требует максимальной мобилизации его познавательных и личностных ресурсов [2].

Значимый вклад в изучение проявлений тревожности у младших школьников внесли такие авторы, как В. М. Астапов, В. Р. Кисловская, А. М. Прихожан, С. Л. Рубинштейн и др. Среди зарубежных психологов необходимо отметить труды К. Хорни, Ч. Спилберга и др.

Нами было проведено исследование, цель которого — выявить особенности проявления тревожности у мальчиков и девочек начальной школы.

Для достижения цели использовались следующие методики исследования: «Диагностика школьной тревожности» (Б. Н. Филиппс), «Психодиагностическая методика для многомерной оценки детской тревожности» (Е. Е. Ромицына). Исследование проводилось на базе общеобразовательного учреждения Белгородской области, в нем приняли участие ученики 1 класса в количестве 30 человек.

Приступим к обсуждению полученных результатов эмпирического исследования школьной тревожности (рис. 1).

Из полученных данных видно, что в младшем школьном возрасте мальчики более тревожны, чем девочки. Им свойственны такие факторы тревожности, как: «общая тревожность в школе», «переживание социального стресса», «фрустрация потребности в достижении успеха», «страх самовыражения», «страх проверки знаний», «страх не соответствовать ожиданиям окружающих», «проблемы и страхи в отношениях с учителями».

Для девочек наиболее свойственны такие фактора тревожности как «общая тревожность в школе» и «фрустрация потребности в достижении успеха».

Рассмотрим результаты выраженности факторов тревожности младших школьников с использованием диагностической методики «Методика многомерной оценки детской тревожности» Е. Е. Ромицына (рис. 2).

На диаграмме видно, что мальчикам в большей степени свойственны такие факторы тревожности, как: «тревога, связанная с оценкой окружающих», «тревога, связанная с успешностью в обучении», «тревога, возникающая в ситуациях самовыражения», «тревога, возникающая в ситуациях проверки знаний», «снижение психической активности, обусловленное тревогой». Для выявления особенностей тревожности у мальчиков и девочек был применен критерий Манна — Уитни (табл. 1).

Таким образом, в таблице 1 видно, что значимые различия выявлены по следующим факторам:

- Общая тревожность в школе ( $U_{\text{эмп}} = 34,0$ ,  $p < 0,001$ );
- Переживание социального стресса ( $U_{\text{эмп}} = 39,0$ ,  $p < 0,001$ );

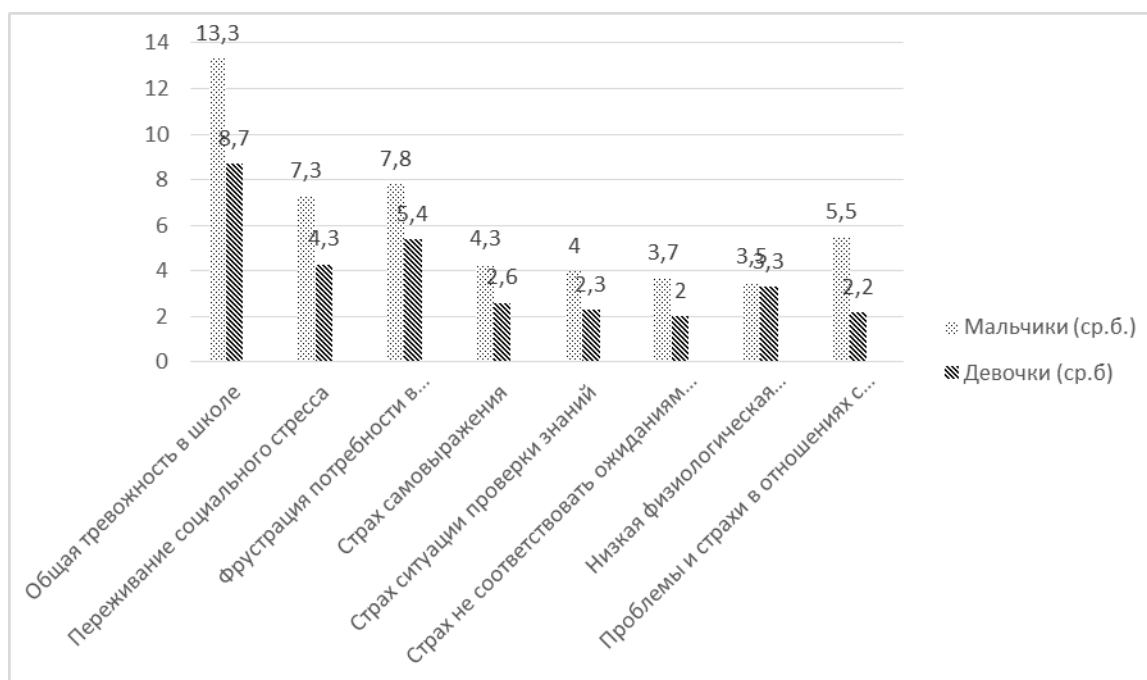


Рис. 1. Выраженность показателей школьной тревожности у мальчиков и девочек (по методике Филиппса) (ср. б.)

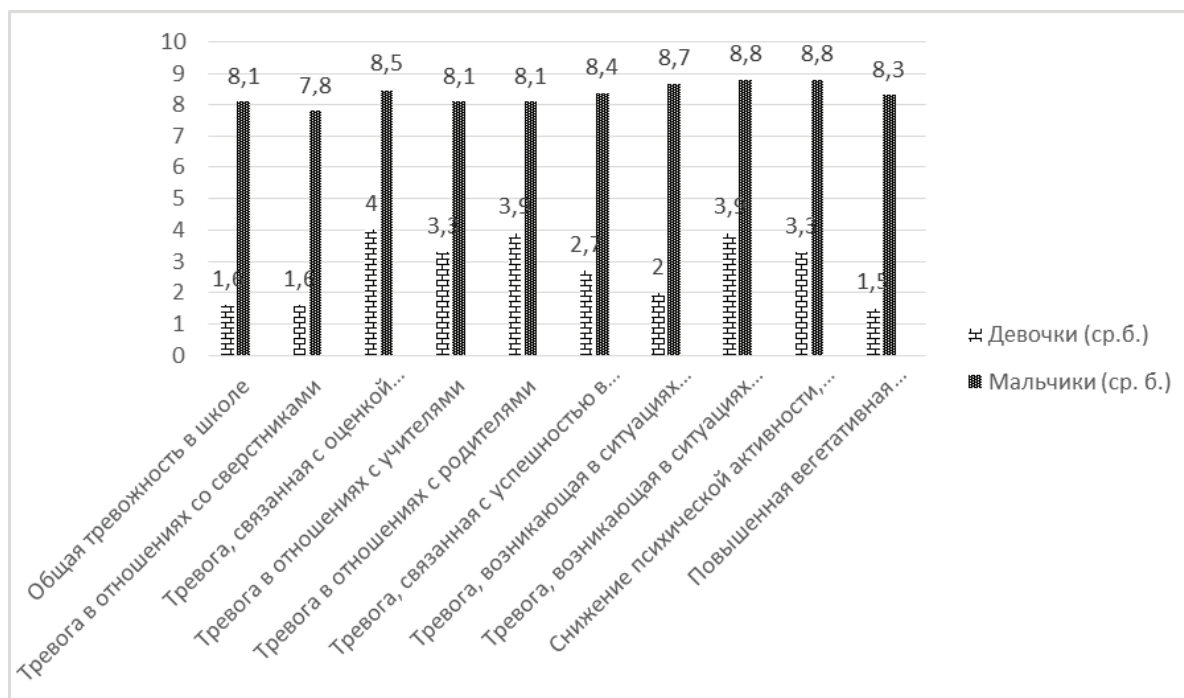


Рис. 2. Выраженность факторов тревожности у мальчиков и девочек (по методике Ромицына) (ср. б.)

Таблица 1. Выраженность факторов тревожности у младших школьников по гендерному отношению (U — критерий Манна —Уитни)

Факторы (виды тревожности)	Значение показателя (ср. б.)		U эмп
	Мальчики	Девочки	
Общая тревожность в школе	13,3	8,7	34,0 *
Переживание социального стресса	7,3	4,3	39,0 *
Фрустрация потребности в достижении успеха	7,8	5,4	24,0 *
Страх самовыражения	4,3	2,6	35,0 *
Страх ситуации проверки знаний	4,0	2,3	31,5 *
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3,7	2,0	43,5 *
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	5,5	3,5	38,5 *

Примечание: \*  $p < 0.001$

— Фрустрация потребности в достижении успеха (U эмп =24,0,  $p < 0.001$ );

— Страх самовыражения (U эмп =35,0,  $p < 0.001$ );

— Страх ситуации проверки знаний (U эмп =31,5,  $p < 0.001$ );

— Страх не соответствовать ожиданиям окружающих (U эмп =43,5,  $p < 0.001$ );

— Проблемы и страхи в отношениях с учителями (U эмп =38,5,  $p < 0.001$ ).

В результате анализа полученных данных можно сделать следующий вывод: у мальчиков младшего школьного возраста уровень школьной тревожности выше,

чем у девочек. Это показывают высокие показатели по следующим шкалам диагностики: общая тревожность в школе, переживание социального стресса, фрустрация потребности в достижении успеха, страх самовыражения, страх ситуации проверки знаний, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, проблемы и страхи в отношениях с учителями. Это связано с тем, с какими ситуациями они связывают свою тревогу, как её объясняют, чего опасаются. Результаты данного исследования могут быть основой для разработки психологических программ по коррекции тревожности младших школьников.

#### Литература:

1. Багандова, Г. Х. Исследование взаимосвязи тревожности и самооценки младших школьников / Г. Х. Багандова, М. Г. Мухтарова // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. — 2020. — № 3. — С. 103–108.

- Горина, С. И. Особенности проявления тревожности и самоотношения личности у младших школьников / С. И. Горина / Социокультурные проблемы современного человека: сб. науч. ст. — Новосибирск, 2024. — С. 130–136.
- Прихожан, А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А. М. Прихожан. — Питер, 2009. — 143 с.
- Сиренко, Р. С. Особенности проявления тревожности у младших школьников / Р. С. Сиренко / Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса: сб. науч. ст. — Симферополь, 2025. — С. 414–418.

## Влияние тревоги и стресса на течение беременности и развитие ребенка

Кодолова Светлана Александровна, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

Репродуктивное здоровье населения имеет огромное значение для обеспечения благоприятных демографических перспектив страны, формирования её социально-экономического потенциала. Проблема сохранения репродуктивного здоровья в России является актуальной на протяжении последних десятилетий. В настоящее время в психологии и медицине активно изучаются психологические особенности женщин, испытывающих трудности с зачатием, вынашиванием ребенка, а также имеющих нарушение физиологического течения беременности, оказывающих влияние на репродуктивную функцию. За последние десятилетия появилось большое число работ, подтверждающих зависимость физиологического течения беременности и родоразрешения, состояние плода и новорожденного от психологического состояния женщины во время беременности.

Большинство беременных женщин описывают период беременности как уникальный, совершенно другой, достаточно сильный по уровню чувств, этап жизни. Гормональные изменения происходят в каждом триместре беременности и оказывают свое влияние на эмоциональное состояние беременной женщины [1,5,8].

Беременность и предстоящие роды для женщин — период значительных психических и физиологических изменений, которые часто могут сопровождаться состояниями тревоги разной степени тяжести. Чувство тревожности является сигналом о неожиданных изменениях, которые происходят в женщине в этот период, и помогает своевременно и адекватно отреагировать на опасность [2,5].

*Наиболее частые причины тревоги беременной женщины:* отсутствие опыта материнства, боязнь неизвестности, возраст будущих родителей (слишком ранний или поздний); страх, связанный с имевшимися ранее проблемами, связанными с репродуктивной функцией будущих родителей; чувство вины за отсутствие пока еще не появившегося материнского инстинкта; страх повторения произошедшего ранее отрицательного опыта незавершенной беременности; страх потери независимости, боязнь за здоровье ребенка и собственного здоровья; значительные перемены в жизни, связанные с рождением и воспитанием ребенка, боязнь генетических патологий у ребенка; страх, связанный с потерей ребенка (при угрозе

самопроизвольного прерывания беременности), потеря ребенка (при патологии невынашивания в анамнезе женщины); боязнь завершения успешной карьеры; изменения в отношениях с супругом; страх, связанный с жилищными проблемами и материальной составляющей, а также с появлением серьезных ограничений в жизни родителей, которые могут возникнуть с появлением ребенка; страх перед родами и неизбежной боли во время родов; опасение того, что женщина не сможет стать хорошей матерью для своего ребенка и др.

Во время беременности женщина чрезвычайно чувствительна, она более ранима, сентиментальна, порой не понимает, что с ней происходит и поэтому ей трудно справиться со своими эмоциями, происходят изменения внутреннего и внешнего характера, как на психологическом, так и на физиологическом уровнях [1].

*Признаками проявления тревоги на психологическом уровне являются:*

слезливость, напряженность, раздражительность, суетливость, беспокойство, утомляемость, ухудшение памяти, чрезмерная возбудимость, снижение концентрации внимания, памяти, нарушение сна, мысли о том, что может случиться что-то плохое с ребенком и др.

*На физиологическом уровне тревога проявляется в виде:* тошноты, головокружения и головных болей, мышечных напряжениях лица и тела, нарушении кровообращения и анемии, нарушении пищеварения, спазмах в ЖКТ, колебаниях артериального давления, общего неудовлетворительного самочувствия, озноба, синдрома «раздраженного кишечника», тахикардии и др. [2]. Беременность является глобальным изменением всей жизни женщины. Меняется абсолютно все: внешний мир, самочувствие, восприятие себя и окружающего мира, отношения с близкими и т. д. [1,10].

Часто для семейной пары период беременности — это период перестройки образа жизни и внутренних отношений. Может чувствоваться некоторое напряжение, недопонимание между супругами. На поздних сроках беременности у женщины к этим ощущениям может добавляться чувство усталости. Членам семьи важно понимать, что эмоциональные проявления, изменения в поведении



женщины, смена образа ее жизни являются не капризами, связанными с ее состоянием, а серьезными изменениями, происходящими в ее организме. Женщине в семье стоит научиться выражать свои потребности, не боясь и не стесняясь этого. От психологического состояния беременной женщины, окруженной заботой и вниманием родных людей, во многом зависит и физическое здоровье ребенка.

Многие авторы сообщают о значительном влиянии тревожных расстройств на течение беременности и перинатальные исходы: увеличивается частота плацентарной недостаточности, задержки роста плода, преждевременных родов и рождения маловесных детей, что, в свою очередь, влияет на их долгосрочный прогноз. Поэтому эмоциональные изменения опасны не только для самой женщины, но и для ее будущего ребенка [1,2,5,8].

Если возникает стрессовая ситуация, организм мгновенно реагирует на это. Известно, что в стрессе у человека меняется даже формула крови. В ситуации тревоги или страха организм женщины начинает активно вырабатывать адреналин. Ребенок, мама которого находится в состоянии стресса, тоже испытывает стресс. На фоне адреналина у него учащается сердцебиение, помимо этого к состоянию тревоги может присоединиться и состояние дискомфорта физического, тактильного. Это может вызывать тонус матки — состояние напряжения, спазмирования мышц матки, и ребенок начинает чувствовать их давление, сжатие, что может усиливать его беспокойство.

При эмоциональном стрессе у матери во время беременности отмечена вероятность преждевременных родов, нарушений родовой деятельности, если роды протекали в срок. В последнем случае чаще встречаются слабость родовой деятельности, признаки внутриутробной гипоксии плода, нарушение плацентарного кровоснабжения.

Еще одно негативное действие адреналина заключается в том, что при его выработке перестает вырабатываться очень важный в родах гормон — окситоцин.

Окситоцин считается гормоном радости, счастья и любви. Он помогает легче переносить боль во время схваток в родах. Замечено, что матери с высоким уровнем окситоцина в крови более открыты детям, более нежны и заботливы. Во время рождения малыша уровень окситоцина в крови матери так высок, что им буквально пропитан воздух вокруг. Часто в момент рождения малыша все присутствующие испытывают прилив воодушевления и радости. Выработка окситоцина организмом матери — это основное условие успешных, легких родов для мамы и малыша, а также гарант возникновения между мамой и малышом прочной, стабильной эмоциональной привязанности, как одного из важных элементов будущего психического здоровья ребенка.

Когда беременная женщина находится в состоянии стресса, ее организм вырабатывает больше гормона кортизола, главного «гормона стресса». Гормон вызывает торможение и угнетение нервной системы, его повышенная концентрация в крови может приводить к развитию депрессивных состояний. Кортизол повышает кровяное

давление и уровень сахара в крови и отрицательно влияет на силу иммунной системы, что, естественно, отрицательно сказывается на здоровье ребенка [2].

В период внутриутробного развития закладывается отношение ребенка с матерью, а через нее и с миром. Принятие женщиной своей беременности для ребенка означает, что он здесь нужен, его поддерживают, любят, ждут. Это для человека опыт безусловного принятия и безусловной любви, которой ребенок напитывается до момента рождения и дает ему силы пройти тяжелые испытания, которые ожидают его в родах. Ему есть за что бороться, ему есть к кому прийти в рождении. Женщина отвергающая, отрицающая свою беременность транслирует другой посыл — ты мне не нужен. Мир отвергает тебя. Ты одинок. Такая мать не дает ребенку почувствовать материнскую любовь. На физиологическом уровне тревожная, озлобленная или боязливая беременная женщина в своем гормональном фоне не несет малышу достаточного чувства любви и защищенности. Такие дети, ставшая в последствии взрослыми людьми, часто в жизни испытывают ощущение дефицита любви и внимания, у них нет доверия к миру, в который они пришли, нет желания налаживать эмоциональные связи, есть боязнь близости. Они часто ограничивают себя строгими рамками.

Материнский стресс нарушает родительскую взаимосвязь с будущим малышом. В результате перенесенного стресса в организме женщины резко активизируется выработка гормонов, которые оказывают негативное влияние на малыша сиюминутно и долгосрочно. Согласно литературным данным, это приводит к расстройствам психики в зрелом возрасте.

К ним относятся: задержка речевого развития, повышенная тревожность, синдром дефицита внимания и гиперактивности, поведенческие расстройства, проблемы с обучением, шизофрения, аутизм, расстройства личности, депрессия, деменция.

Хронический сильный стресс во время беременности влечет за собой расстройства иммунитета и социальной адаптации. Дети проявляют повышенное беспокойство и гиперактивность [1,2,8].

Кратковременная стрессовая ситуация приводит к учащению сердцебиения, активному потреблению кислорода и мобилизации сил организма для борьбы с раздражающим фактором. Такая реакция организма не опасна для ребенка. Перенесенные будущей мамой эмоциональные потрясения могут отразиться на состоянии ребенка не сразу. Иногда отклонения становятся заметны, когда ребенок идет в школу или во время переходного возраста.

Длительное нахождение в стрессе во время беременности или периодические психоэмоциональные расстройства подрывают защитные механизмы, приводя к гормональному дисбалансу и нарушению роста и развития малыша.

Сильные стрессы во время беременности нарушают физиологию ГГНО (гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая ось (ГГНО)), которая образует связь между

мозгом и эндокринной системой), в результате чего страдают биологически важные процессы — обмен веществ, иммунные реакции, сосудистые явления [1,2].

У детей, мамы которых испытывали стресс во время беременности, отмечается предрасположенность к нарушениям функционирования различных органов и систем. Они чаще подвержены следующим заболеваниям: бронхиальная астма, аллергии, аутоиммунные заболевания, сердечно-сосудистые заболевания, артериальная гипертензия, хроническая боль в спине, мигрень, нарушения липидного обмена, сахарный диабет, ожирение.

Поэтому так важно, чтобы беременная женщина окружала себя только хорошими, красивыми людьми, слушала приятную музыку, получала удовольствие от любимого занятия, важно чтобы о ней заботились близкие — дарили подарки, делали комплименты или готовили ее любимые блюда. Готовясь к материнству, женщина должна «напитаться» положительными эмоциями. Современные исследования подтверждают, что есть четкая взаимосвязь между эмоциональным состоянием беременной женщины и тем, как будет протекать ее беременность и роды, а также будущим характером и здоровьем малыша.

А. И. Захаров систематизировал психологические факторы, способствующие появлению эмоционального стресса при беременности [4]:

1. Эгоцентризм и нарциссизм (самолюбование) как нежелание приносить жертвы во имя ребенка.
2. Преобладание в жизни женщины профессиональных интересов, вступающие в противоречие с необходимостью временной самоизоляции в семье и сосредоточения на нуждах и воспитании ребенка.
3. Повышенная эмоциональная чувствительность, впечатлительность, ранимость, когда любые стрессы надолго остаются в эмоциональной памяти, проявляясь во время беременности.
4. Тревожность (склонность к беспокойству и страхам) и мнительность (подверженность частым сомнениям и недостаточная уверенность в себе).
5. Невротизация матери вследствие предшествующих неблагоприятных условий жизни в семье и нерешенных проблем в браке.
6. Восприятие родов как крайне болезненного, опасного и неприятного события жизни [4, 6, 7].

Справиться со стрессом будущим мамам могут помочь различные техники расслабления (дыхательная гимнастика, самомассаж, йога,

медитации, водные процедуры) и методы лечения (глубинная психотерапия, гипнотерапия, психоанализ, телесно-ориентированная терапия, когнитивно-поведенческая терапия, семейная терапия, групповая терапия, арт-терапия, музыкотерапия) [3].

Правильное питание и качественный сон, занятия спортом и уходовые процедуры — все это благоприятно сказывается на физическом состоянии организма, что, в свою очередь, является ключиком к избавлению от стресса.

Признавая высокую значимость психоэмоционального состояния беременных женщин, в России на Санкт-Петербургской конференции в 1994 году, впервые перинатальную психологию выделили как самостоятельную область науки и практики. А в 2002 году, Указанием Минздрава был создан Координационный совет России по оказанию медико-психологической помощи в лечебно-профилактических учреждениях детства и родовспоможения.

Главные установки в ходе психопрофилактической работы направлены на поощрение будущих матерей внимательнее прислушиваться к своему эмоциональному и физическому состоянию и вступать в контакт со своим еще находящимся в утробе ребенком [2; 3].

Таким образом, психологическое состояние женщины играет важную роль в течение беременности и родов. Поэтому актуальным является вопрос о психопрофилактической работе с беременными, включающей не только подготовку к родам и к грудному вскармливанию, а осознание себя беременной, принятие изменений в себе и своей жизни в связи с беременностью, развитие эмоциональной сферы, интуиции, умения владеть своим телом, управлять своими мыслями, эмоциями, создание благоприятных условий для развития беременности и формирования организма малыша, освоение способов общения с ребенком, психологическую и физическую подготовку к рождению ребенка, т. е. формирование оптимального типа психологического компонента гестационной доминанты. Пренатальный период, как наиболее чувствительный для матери и ребёнка, даёт возможность корректировать физическое и психическое здоровье матери и будущего ребенка.

На сегодняшний день, перинатальная психология, является одной из относительно новых и еще недостаточно теоретически оформленных отраслей психологии, тем не менее, интенсивно развивается практически в виде психокоррекционных и просветительских программ для беременных женщин, рожениц, их семей [9].

#### Литература:

1. Абрамченко В. В., Коваленко Н. П. Перинатальная психология: Теория, методология, опыт. Петрозаводск, 2004. 350 с.
2. Воробьева О. В. Психовегетативный синдром, ассоциированный с тревогой (вопросы диагностики и терапии) // Русский медицинский журнал. 2006. Т.14. № 23. С. 1696–1699.
3. Добряков И. В. Тревожный тип психологического компонента гестационной доминанты // Психология и психотерапия. Тревога и страх: единство и многообразие взглядов: Материалы V ежегодной Всероссийской научно-практической конференции (8–9 февраля 2003 г.). — СПб.: СПбГУ, 2003.

4. Захаров А. И. Влияние эмоционального стресса матери на течение беременности и родов // Перинатальная психология в родовспоможении: сб. материалов конференции. — СПб., -1997. -С. 54–57.
5. Коваленко Н. П. Психопрофилактика и психокоррекция женщины в период беременности и родов (Медико-социальные проблемы): Дис. ...д-ра психол. Наук: Санкт-Петербург, 2002. -24с.
6. Козина О. В. Нейроциркуляторная дистония и беременность // Акушерство и гинекология. — 2001. — № 4. — С.5–7.
7. Комарова Е. Ф. Динамика психофизиологических показателей женщин в течение беременности: Автореф. дис.... канд. биол. наук. М., 2002. -46 с.
8. Палящая А. Е. Социально-психологические факторы, определяющие тип переживания беременности// Известия Самарского научного центра Российской академии наук. — 2009. — т. 11,4 (4). — С.949–952.
9. Рабовалюк Л. Н. Методика исследования мотивов сохранения беременности (МИМСБ) / Л. Н. Рабовалюк // Молодой ученый. — 2012. — № 6. — С. 350–356.
10. Филиппова Г. Г. Развитие ребенка в раннем онтогенезе и функции матери // Психология и психоанализ беременности. Хрестоматия / Под ред. Райгородского Д. Я. Самара: Бахрах-М, 2003. — С.177–241.

## Взаимосвязь совладающего поведения и эмоционального выгорания у матерей

Пономарева Евгения Сергеевна, студент магистратуры  
Московский психолого-социальный университет

*Статья посвящена анализу взаимосвязи совладающего поведения и эмоционального выгорания матерей. Рассматриваются ключевые понятия, такие как: совладающее поведение, его классификации и роль в управлении стрессовыми ситуациями; эмоциональное выгорание, его проявления и последствия для матерей. Представлены результаты исследований, демонстрирующие, как различные стратегии совладания влияют на уровень эмоционального выгорания. Особое внимание уделяется практическим рекомендациям, направленным на развитие адаптивных форм поведения, способствующих снижению стресса и улучшению психоэмоционального состояния матерей. Статья призвана привлечь внимание к важности поддержки матерей и развития их навыков совладающего поведения как инструмента профилактики эмоционального выгорания.*

*Система воспитания и ухода за детьми является одной из наиболее сложных и ответственных задач, стоящих перед современным обществом. Особенно ярко это проявляется в жизни матерей, которые часто сталкиваются с высоким уровнем стресса и эмоционального напряжения. Материнство, будучи источником радости, может также стать причиной значительных психологических и эмоциональных трудностей, одной из которых является эмоциональное выгорание. Данное состояние, характеризующееся физическим и эмоциональным истощением, может быть вызвано многофакторными причинами, от чрезмерной нагрузки до недостатка поддержки и навыков совладающего поведения. Статья направлена на изучение этой взаимосвязи и разработку рекомендаций для матерей.*

**Ключевые слова:** совладающее поведение, эмоциональное выгорание, материнство, стресс, стратегии совладания, психологическое благополучие, профилактика.

## The Relationship Between Coping Behavior and Emotional Burnout in Mothers

Ponomareva Yevgeniya Sergeevna, master's student  
Moscow Psychological and Social University

*This article examines the relationship between coping behavior and emotional burnout in mothers. It explores key concepts such as coping behavior—its classifications and role in managing stressful situations—and emotional burnout, including its manifestations and consequences for mothers. The article presents research findings demonstrating how different coping strategies affect levels of emotional burnout. Special attention is given to practical recommendations aimed at developing adaptive coping behaviors that can reduce stress and improve the psychological and emotional well-being of mothers. The study seeks to raise awareness about the importance of supporting mothers and enhancing their coping skills as a means of preventing emotional burnout.*

*Parenting and childcare are among the most demanding and crucial tasks in modern society, with mothers often facing high levels of stress and emotional strain. While motherhood can be a source of joy, it can also lead to significant psychological and emotional difficulties, including emotional burnout. This condition, characterized by physical and emotional exhaustion, may arise from multiple factors, including excessive workload, lack of support, and ineffective coping strategies. This article investigates this relationship and provides recommendations for mothers.*

**Keywords:** coping behavior, emotional burnout, motherhood, stress, coping strategies, psychological well-being, prevention.

## Введение

Воспитание детей — это сложный и многогранный процесс, который требует от родителей значительных физических, эмоциональных и временных ресурсов. Особую роль в этом процессе играют матери, на которых традиционно возлагается основная ответственность за уход и развитие ребенка. В условиях современного общества, характеризующегося ускоренным темпом жизни, необходимостью совмещать профессиональную деятельность с семейными обязанностями, а также возрастающими требованиями к родительству, матери часто сталкиваются с повышенным уровнем стресса и эмоциональных нагрузок. Как отмечается в работе, материнство может быть как источником радости, так и причиной значительных психологических и эмоциональных трудностей.

Одним из наиболее серьезных психологических состояний, с которым могут столкнуться матери, является эмоциональное выгорание. Это явление, описанное как «состояние физического и эмоционального истощения», оказывает негативное влияние на все сферы жизни женщины, включая ее отношения с детьми, супругом и способность к самореализации. Эмоциональное выгорание возникает под влиянием целого ряда факторов. Оно обусловлено не только реальными внешними нагрузками, но и тем, как человек субъективно оценивает сложившуюся ситуацию. Существенную роль играет также способность или неспособность личности использовать действенные методы борьбы со стрессом, в частности, эффективные стратегии совладающего поведения.

Совладающее поведение (копинг-стратегии) включает комплекс когнитивных, эмоциональных и поведенческих паттернов, предназначенных для регуляции стрессогенных ситуаций. В то время как адаптивные стратегии способствуют успешному преодолению трудностей и снижению их негативных последствий, дезадаптивные формы копинга могут усиливать стрессовое воздействие и провоцировать развитие психических расстройств. В условиях материнства эффективное совладающее поведение выступает важнейшим условием сохранения психологического здоровья и профилактики синдрома эмоционального выгорания.

### Основные цели исследования:

1. Систематизация ключевых концептов в области изучения совладающего поведения и феномена эмоционального выгорания.
2. Анализ существующих научных исследований, посвященных данной проблематике.
3. Исследование контекста влияния различных стратегий совладающего поведения на риск развития и степень выраженности эмоционального выгорания у матерей.
4. Разработка практических рекомендаций для матерей, направленных на развитие адаптивных форм со-

владающего поведения с целью профилактики и снижения эмоционального выгорания.

## Анализ материалов

Совладающее поведение, или копинг-стратегии (от англ. coping behaviour), определяется как «совокупность сознательных усилий, которые человек предпринимает для преодоления или смягчения стрессовых ситуаций» [1, с. 78]. Это комплексные, меняющиеся во времени мысли и действия, направленные на управление внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы индивида. Совладающее поведение не является статичным; оно динамично и адаптируется в зависимости от характера стрессора, индивидуальных ресурсов и контекста ситуации.

В психологии существует множество классификаций совладающего поведения. Одна из наиболее распространенных, предложенная Лазарусом и Фолкманом, выделяет два основных типа: проблемно-ориентированное совладание и эмоционально-ориентированное совладание. Проблемно-ориентированное совладание (problem-focused coping) направлено на изменение ситуации, вызывающей стресс, или на решение самой проблемы. Примеры включают поиск информации, планирование действий, обращение за помощью для решения конкретной задачи. Эмоционально-ориентированное совладание (emotion-focused coping) направлено на снижение или смягчение дистресса, вызванного стрессовой ситуацией. Это может включать переоценку ситуации, отвлечение, поиск эмоциональной поддержки, релаксацию, или, в неадаптивных формах, подавление эмоций. Другие исследователи, например, Н. Г. Гафиятуллина, выделяют следующие виды совладающего поведения: активно-проблемное — действия, направленные на решение проблемы, поиск новой информации, установление контактов [2, с. 115]; эмоционально-проблемное — фокус на переживаниях, чувствах, их осмыслении [2, с. 115]; избегающее — уклонение от проблем, подавление негативных эмоций, отрицание [2, с. 115]. Для матерей, в условиях высокой эмоциональной и практической нагрузки, характерно использование всего спектра совладающих стратегий. Выбор между активным и избегающим поведением, между проблемно-ориентированным и эмоционально-ориентированным подходом, оказывает существенное влияние на их психоэмоциональное состояние.

Эмоциональное выгорание — синдром, который развивается в результате хронического стресса, связанного с профессиональной деятельностью или другими сферами, требующими интенсивного эмоционального включения. Для матерей, роль которых часто сопряжена с постоянной заботой, эмоциональной отдачей и высокой степенью ответственности, эмоциональное выгорание яв-



ляется значимым риском. Эмоциональное выгорание у матерей может проявляться по-разному: от чувства апатии до физических симптомов, таких как головные боли и нарушения сна. Классическая модель эмоционального выгорания, разработанная Х. Фрейденбергером и К. Маслак, включает три основных компонента: эмоциональное истощение, деперсонализация (цинизм), редукция личных достижений. У матерей эти проявления могут выражаться следующим образом:

1. Эмоциональное истощение: постоянное чувство усталости, невозможность расслабиться, раздражительность, повышенная тревожность, нарушение сна, физическое недомогание.

2. Деперсонализация (цинизм): ощущение отстраненности от детей, потеря интереса к их жизни, чувство, что «все это уже было», циничное отношение к роли матери.

3. Редукция личных достижений: чувство вины за «недостаточное» материнство, ощущение собственной некомпетентности, снижение самооценки, потеря удовольствия от материнства. Современные исследования подтверждают, что эмоциональное выгорание не является результатом одной лишь нагрузки на работе или в домашних обязанностях, а представляет собой комплексную реакцию на множество факторов, включая уровень поддержки со стороны окружающих, личные установки и способы совладания с трудностями.

Взаимосвязь между совладающим поведением и эмоциональным выгоранием матерей является одной из центральных тем в психологии материнства. Как отмечается в работах, «чем эффективнее стратегии совладающего поведения, тем ниже уровень эмоционального выгорания» [3, с. 45]. Адаптивные стратегии совладающего поведения (проблемно-ориентированные, конструктивные эмоционально-ориентированные) — способствуют снижению стресса и повышению устойчивости к нему. Например, когда мать ищет поддержки у партнера или подруг, активно ищет информацию о воспитании, находит время для релаксации или хобби, она эффективно справляется с возникающими трудностями. Это позволяет ей сохранять эмоциональные ресурсы, поддерживать позитивное отношение к материнству и снижать вероятность развития выгорания. Матери, использующие конструктивные подходы к совладанию, демонстрируют меньшую предрасположенность к эмоциональному выгоранию. Неадаптивные стратегии совладающего поведения (избегание, отрицание, агрессия, самообвинение) — лишь усугубляют стресс и способствуют развитию эмоционального выгорания. Например, мать, избегающая решения проблем, подавляющая свои эмоции или обвиняющая себя во всех неудачах, накапливает внутреннее напряжение. Это приводит к истощению, цинизму и ощущению собственной неэффективности. Активно-проблемное поведение способствует не только уменьшению стресса, но и повышению уверенности в собственных силах. В случае эмоционально-проблемного поведения женщины могут обращаться к чувствам и переживаниям, что также спо-

собствует улучшению психологического состояния. Однако избегающее поведение, которое включает уклонение от проблем и подавление негативных эмоций, может только усугубить состояние и привести к эмоциональному выгоранию. Исследования показывают, что социальная поддержка играет ключевую роль в формировании эффективного совладающего поведения. Близкие отношения и социальная поддержка способствуют формированию эффективных стратегий совладания, что, в свою очередь, может снизить риск эмоционального выгорания. Женщины, ощущающие поддержку со стороны близких, имеют больше ресурсов для преодоления трудностей и реже впадают в состояние выгорания.

## Результаты и обсуждение

Многочисленные исследования подтверждают прямую зависимость между используемыми матерью совладающими стратегиями и ее склонностью к эмоциональному выгоранию. Современные психологические исследования направлены на изучение эффективных стратегий совладания со стрессом и их роли в поддержании психологического благополучия матерей. Так в исследовании Smilansky и Wong (2021) установлено, что активные стратегии (поиск социальной поддержки и планирование решений) снижают риск эмоционального выгорания матерей. Это подтверждает, что активное преодоление трудностей, в отличие от пассивного реагирования, является важным фактором устойчивости к стрессу. Аналогичные выводы содержатся в мета-анализе Raines et al. (2020). Ученые обнаружили, что адаптивные копинг-стратегии — например, переоценка ситуации в позитивном ключе, самоподдержка и продуманное планирование — уменьшают вероятность выгорания. Это согласуется с концепцией, что изменение восприятия стресса и сознательное управление им помогают сохранить психологическое равновесие. Особое значение имеет роль социальной поддержки. Chen et al. (2019) выявили, что матери, имеющие крепкие социальные связи, легче переносят родительские обязанности и испытывают меньший стресс. Эти данные подтверждают, что обращение за помощью является признаком рационального копинга, а не слабости. Напротив, дезадаптивные стратегии (избегание и отрицание проблем), согласно исследованию Johnson и Smith (2018), повышают риск хронического стресса и выгорания. Матери, склонные к подавлению эмоций или уходу от решения проблем, сталкиваются с накоплением напряжения, что в итоге приводит к эмоциональному истощению. Таким образом, научные данные подчеркивают важность осознанного выбора адаптивных стратегий для профилактики выгорания и поддержания ментального здоровья матерей.

В целом, имеющиеся научные данные однозначно указывают на то, что тип используемого совладающего поведения оказывает прямое и существенное влияние на вероятность и интенсивность эмоционального выгорания

у матерей. Поэтому развитие и тренировка адаптивных стратегий является приоритетной задачей для поддержания их психологического здоровья.

### Практические рекомендации для матерей

Учитывая тесную взаимосвязь между совладающим поведением и эмоциональным выгоранием, матерям можно предложить ряд действенных рекомендаций, направленных на укрепление их психологической устойчивости: развитие навыков проблемно-ориентированного совладающего поведения; четкое планирование повседневных дел, распределение обязанностей, делегирование (где возможно). Использование органайзеров, списков дел, современной бытовой техники и специальных устройств, призванных помочь и облегчить домашний труд. Поиск информации и решений, активный подбор способов решения конкретных проблем, а не их игнорирование. Установление приоритетов: осознанное определение наиболее важных задач и отказ от второстепенных, когда это необходимо.

Важно всесторонне развивать навыки эмоционально-ориентированного совладающего поведения: использовать медитации, дыхательные упражнения, осуществлять фокусировку на настоящем моменте — помогает снизить тревожность и лучше понимать свое эмоциональное состояние [4, с. 67]. Разрешить себе чувствовать и выражать свои эмоции (радость, гнев, грусть) конструктивными способами: через разговор, дневник, творчество. Регулярное использование техник релаксации, таких как йога, ароматерапия, теплая ванна, прогулки на природе. Сознательное смещение фокуса с негативных аспектов на положительные; укрепление системы социальной поддержки; установление границ.

Женщинам-матерям необходимо развивать навыки заботы о себе (Self-care): регулярно находить время для занятий, приносящих удовольствие (хобби, чтение, спорт, встреча с друзьями, прогулки). При психологическом консультировании женщин-матерей важно донести до них, что это не эгоизм, а необходимая составляющая поддержания ресурсного состояния; здоровое питание, достаточный сон, регулярная физическая активность. Ведь физическое благополучие напрямую связано с психоземциональным состоянием.

Развитие этих навыков требует времени и осознанных усилий, однако положительный эффект снижения уровня стресса, повышения самооценки и профилактики эмоционального выгорания будет значительным.

### Литература:

1. Овчарова Р. В. Практическая психология в образовании. — М.: Академия, 2005. — 368 с.
2. Гафиатулина Н. Г. Проблема совладающего поведения в системе психологического благополучия индивида // Научная мысль Кавказа. — 2011. — № 3. — С. 114–118.
3. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Психология стресса. — СПб.: Питер, 2009. — 336 с.
4. Касаткина Е. А. Нейрофизиологические основы и психологические аспекты осознанности // Вестник психотерапии. — 2016. — № 59 (64). — С. 63–76.
5. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer

### Заключение

Проведенный анализ показывает, что совладающее поведение является одним из ключевых факторов, определяющих степень подверженности матерей эмоциональному выгоранию. Материнство, будучи источником удовлетворения, сопряжено с уникальными стрессами и вызовами, которые могут привести к истощению, цинизму и снижению самооценки, если не используются адекватные механизмы преодоления.

Совладающее поведение подразумевает выбор стратегий, помогающих адаптироваться к трудным обстоятельствам. Выбор адекватных методов совладания способен снизить влияние стресса на психоэмоциональное состояние матери. Активные, проблемно-ориентированные и конструктивные эмоционально-ориентированные стратегии совладания, такие как поиск социальной поддержки, планирование, осознанность и забота о себе — демонстрируют прямую корреляцию с более низким уровнем эмоционального выгорания. Напротив, избегающее поведение, отрицание проблем и подавление эмоций усугубляют стресс и способствуют развитию негативных симптомов.

Изучая влияние совладающего поведения на эмоциональное выгорание, важно отметить, что высокие уровни активного совладания, такие как поиск социально-поддерживающих ресурсов и применение позитивных ментальных установок, ассоциируются с меньшей предрасположенностью к выгоранию. Данные исследований, проведенных Smilansky и Wong (2021), Raines и др. (2020), Chen и др. (2019), четко указывают на положительное влияние адаптивных стратегий и социальной поддержки на психологическую устойчивость матерей.

Следовательно, для эффективной профилактики и снижения эмоционального выгорания у матерей крайне важно способствовать развитию их навыков совладающего поведения. Это может быть достигнуто через повышение осведомленности, обучение этим навыкам, а также — создание поддерживающей среды.

Путь к предотвращению эмоционального выгорания начинается с выбора правильных подходов к совладанию с трудностями. Работа над развитием собственных ресурсов и использованием эффективных копинг-стратегий позволит матерям не только справляться с повседневными вызовами, но и находить радость и удовлетворение в материнстве, сохраняя при этом свое психологическое и физическое здоровье.

## Психологическая подготовка футболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства в соревновательном периоде

Сабилов Радис Данилович, аспирант  
Казанский инновационный университет имени В. Г. Тимирязова

*В данной статье рассматривается эффективность психологической подготовки футболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства. Обсуждаются ключевые аспекты методики, направленной на развитие психологической устойчивости спортсменов, особенно в условиях соревновательного стресса. Психологическая подготовка рассматривается как важный элемент, влияющий на результаты матчей, наряду с тактической и технической подготовкой. В ходе исследования применялись различные методы, включая педагогическое наблюдение и психологическое тестирование, для оценки состояния и уверенности спортсменов. Результаты выявили положительное влияние разработанной методики на психологическую готовность футболистов, с учетом улучшения средних показателей уверенности в себе и общего состояния.*

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, футбол, спортивное мастерство, уверенность в себе, стресс, методики тренировки, педагогическое наблюдение, тестирование, соревновательная деятельность.

## Psychological training of football players at the stage of improving sports mastery during the competitive period

Sabirov Radis Danilovich, graduate student  
Kazan State University named after V.G. Timiryasov

*This article examines the effectiveness of psychological training for football players at the stage of improving sports mastery. Key aspects of the methodology aimed at developing athletes' psychological resilience, particularly under competitive stress, are discussed. Psychological training is viewed as an essential element that influences match outcomes, alongside tactical and technical preparation. Various methods, including pedagogical observation and psychological testing, were employed to assess the athletes' states and confidence levels during the study. The results revealed a positive impact of the developed methodology on the psychological readiness of football players, with improvements in average confidence levels and overall well-being.*

**Keywords:** psychological training, football, sports mastery, self-confidence, stress, training methodologies, pedagogical observation, testing, competitive activity.

**Актуальность.** Этап совершенствования спортивного мастерства включает в себя такие виды подготовки, как: общая физическая, специальная физическая, психологическая, техническая, тактическая. Особую роль на данном этапе играет психологическая и тактическая подготовки, так как практически на уровне кандидата в мастера спорта имеют отличную общую физическую подготовку, минимальное количество серьезных ошибок в технической подготовке, а также хорошо развита специально-физическая подготовка. Ключевым фактором на матчах является психологическая подготовленность спортсмена к данному матчу. Если спортсмен не подготовлен психологически к стремительным атакам, жесткой обороне своего поля, то тактическая подготовка не имеет роли в данном матче.

Для успешного проведения матча необходимо, чтобы спортсмены чувствовали себя уверенными, готовы были положиться на товарища, сконцентрированными. При чувстве тревожности и стресса преодолевать данные чувства своевременно. Чувство неуверенности, тревожности либо стресса вводят спортсмена в рассеянность, что пагубно влияет на исход матча всей команды.

**Цель исследования** — проверить эффективность разработанной методики развития психологической подготовки футболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства с учетом полученных результатов.

**Методы и организация исследования.** В изучении и решении проблемы исследования мы использовали следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, психологическое тестирование, математико-статистический метод.

**Результаты и их обсуждение.** При педагогическом наблюдении было отмечено, что много занятий по психологии проводят тренеры, а сложные занятия — спортивные психологи. Основным средством, используемым в тренировочном процессе для улучшения психологической подготовки, является решение задач с точки зрения ситуативного характера. Также выявлено, что психологическая подготовка спортсменов длится 1 академический час в неделю.

При проведении психологических тестов было выявлено, что у многих спортсменов плохое состояние, у них нет настроения, усталость и постоянные зевки при проведении тестов. Проведение тестов САН показывают их

осознанность, активность, настроение в момент исследования. Большинство спортсменов в контрольных группах и экспериментальных группах выявили неблагоприятные состояния сознания, активность и настроение. Общая среднее значение испытуемых показала 3,2 в экспериментальных группах, а контрольная группа — 3,0, что соответствовало плохому психологическому состоянию. Слегка лучше экспериментальной группы, но и не дотягивается до оптимальной значения.

Тестирование на уверенность в себе (Ромек) показывает, насколько спортсмен уверен в себе и своих действиях на момент исследования. Результаты в контрольной и экспериментальных группах показали низкие результаты, что говорит о большинстве неуверенных в себе спортсменов (Таблица 1). При этих результатах по критерию Манна — Уитни можно сделать вывод, что данные группы, контрольная и экспериментальная, статистически достоверны, что говорит о равенстве выборок по изучаемым признакам.

Таблица 1. Результаты психологической подготовленности спортсменов на начале исследования

Тестирования	Средние значения		U <sub>p</sub>	U <sub>кр</sub>	P
	ЭГ	КГ			
САН	3,2	3,0	7,5	4	>0,05
Тест на уверенность в себе (Ромек)	3,1	3,3	11		>0,05

Самым главным в нашей разработанной методике является релаксация мышц, психологическая релаксация, абстрагирование от негативных мыслей и предшествующих ситуаций, а также необходимо отвлекаться от положительных эмоций от проведенного матча. Основой нашей методики составляет идеомоторные тренировки, методика снятия стресса по К.Шрайнеру, методика коррекции негативного поведения посредством самоанализа по Рейуотеру, аутогенные тренировки, а также применяются психологические упражнения на сплоченность команды, повышение уверенности в себе. Данная методика используется во время соревновательного периода с учетом проведения матча.

Методику коррекции негативного поведения посредством самоанализа по Рейуотеру необходимо использовать за 2 дня до проведения матча, так как спортсменам необходимо «обнулиться» перед матчем, убрать негативные и по-

ложительные эмоции. После методики на следующий день проводятся упражнения на уверенность в товарищах либо сплоченность команды, необходимо чтобы спортсмены смогли принять команду и полностью довериться как себе, так и команде в целом. В этот же день перед сном проводится небольшая прогулка по свежему воздуху для снятия напряжения, продолжительность прогулки может составлять от 20 до 30 минут. После матча необходимо провести «разбор полетов», а также психологическую разгрузку — прогулка на свежем воздухе, релаксация мышц, массаж.

Идеомоторные и аутогенные тренировки взаимозаменяются между собой, проводятся данные тренировки до тех пор, пока не останется неделя до матча. На завершающей неделе необходимо проводить именно идеомоторную тренировку, как контрольную. В данной тренировке необходимо провести игру с четким проведением каждого приема.

Таблица 2. Методика развития психологической подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства

День недели	Средства	Дозировка	Методические указания
Вторник	Методика К.Шрайнера	40`	Выполняете полностью по рекомендациям проведения методики. Установки ставить реалистичные и возможные на момент соревновательной деятельности
Среда	Упражнение на уверенность в себе	3/15–20`	При выполнении упражнений необходимо использовать листочки и записывать все происходящее. Работы с каждым спортсмен проходит индивидуально и подбираются упражнения по типу темперамента
Четверг	Отдых		
Пятница	Идеомоторная тренировка	40	В идеомоторной тренировке необходимо проработать неуспешные совершающие технические приемы
Суббота	отдых		
Воскресенье	Мышечная релаксация	20–25	В основном на верхние конечности и туловище
Понедельник	Мышечная релаксация	20–25	В основном на нижние конечности и таз



Таблица 3. Сравнительный анализ психологических тестирований за период исследования

Тестирования	Средние значения		U <sub>p</sub>	U <sub>кр</sub>	P
	ЭГ	КГ			
До педагогического эксперимента					
САН	3,2	3,0	7,5	4	>0,05
Тест на уверенность в себе (Ромек)	3,1	3,3	11	4	>0,05
После педагогического эксперимента					
САН	5,3	4,2	0	4	≤0,05
Тест на уверенность в себе (Ромек)	8,8	6,8	3	4	≤0,05

Данная методика используется на протяжении всей продолжительности соревновательного периода с поправками. Возможна корректировка методики на этапе главных стартов:

1. Мышечная релаксация производится во вторник, а методика К. Шрайнера в воскресенье
2. Идеомоторная тренировка может производиться 2 раза в неделю, время проведения данной тренировки — утреннее.
3. Отдых может производиться чаще, при условии большого количество проведенных матчей за неделю.

После педагогического тестирования экспериментальная группа повысила средний бал по тестированию САН до 5,3 баллов, что является нормальным состоянием для спортсменов, также был увеличен стэн до 8,8 по тестированию В. Г. Ромека, что является хорошим показателем уверенности в себе. Также небольшие изменения затронули и контрольную группу: по тестированию САН спортсмены контрольной группы показали средний результат 4,2 балла, что является благоприятным состоянием, по тестированию В. Г. Ромека -6,8 стэн (средний уровень уверенности в себе).

**Выводы.** Методика разрабатывалась с учетом получивших результатов на психологических тестированиях, то есть были взяты такие средства как: методика К. Шрайнера, упражнения на уверенность в себе и своих товарищах, методика коррекции негативного поведения посредством самоанализа по Рейуотеру, а также различные воздействия на мышечный корсет в качестве релаксации мышц. Также данную методику необходимо использовать на протяжении всей соревновательной деятельности.

Спортсмены экспериментальной группы в конце исследования показали средний результат по тестированию САН — 5,3 балла, а по тесту В. Г. Ромека — 8,8 стэн (высокий уровень уверенности в себе). Контрольная группа показала средний результат по тестированию САН — 4,2 балла, что на 1,1 балла ниже, чем у экспериментальной группы; и тест по В. Г. Ромеку — 6,8 стэн (средний уровень уверенности в себе). При данных результатах статистический вывод гласит, что выборки находятся на разных генеральных совокупностях по исследуемым признакам. Разработанная нами методика является эффективной.

#### Литература:

1. Безруков, Д. С. Психологическая подготовка футболистов-подростков к соревнованиям / Д. С. Безруков, А. Н. Макарова. — Текст: электронный // Наука-2020. — 2021. — № 3(48). — С. 83–86. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46214876> (дата обращения 1.10.21). — Режим доступа: научная электронная библиотека eLibrary.
2. Журавлев, Р. С. Психологическая подготовка футболистов к конкретным соревнованиям / Р. С. Журавлев. — Текст: непосредственный // Энергетика, информатика, инновации — 2018: Сборник трудов VIII Международной научно-технической конференции. В 3-х томах, Смоленск, 18–19 октября 2018 года. — Смоленск: Универсум, 2018. — С. 218–220.
3. Зверева, С. Н. Особенности психологической подготовки юных футболистов / С. Н. Зверева, С. С. Засуха. — Текст: непосредственный // Актуальные исследования. — 2022. — № 4(83). — С. 91–94.
4. Малкин, В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов: учеб. Пособие для вузов / В. Р. Малкин, Л. Н. Роголева; под науч. Ред. В. Н. Люберцева. — М: Юрайт; Екатеринбург: Изд-во Урал. Ун-та, 2019. — 96 с. — ISBN 978-5-534-07625-7 (Издательство Юрайт); ISBN 978-5-7996-0840-8 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст: непосредственный.
5. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. — Киев: Олимпийская литература, 1998. — 336 с. — ISBN 087322-812-X. — Текст: непосредственный.

## Психологические аспекты вреда курения для организма человека

Семина Арина Александровна, студент  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

Здоровье человека — это не только хорошее физическое состояние и отсутствие болезней: оно подразумевает также и психическое благополучие. Это значит, что здоровый человек не имеет ни физических, ни психологических отклонений от нормы и ведет здоровый образ жизни, который, в свою очередь, включает в себя отказ от всего того, что может нанести вред здоровью — как физическому, так и психологическому. К самым распространенным привычкам, которые не только не соответствуют здоровому образу жизни, но и наносят колоссальный вред здоровью, относятся прежде всего курение и употребление алкогольных напитков.

Среди трудоспособного населения нашей страны курят около 60 % мужчин и 50–55 % женщин. При этом большинство из них осознают вред табакокурения и опасность последствий, но все равно не могут бросить эту вредную привычку. Данная проблема касается людей разного возраста, разных профессий и материального достатка. Многим не хватает силы воли, чтобы избавиться от этой привычки. Но все же не стоит забывать о том, что курение — это зависимость, то есть болезнь, которая требует внимания профессионалов. А значит, человек, имеющий никотиновую зависимость и желающий бросить курить, должен обратиться за помощью к специалистам: психологам и профильным врачам [1]. Психолог поможет с наименьшими потерями для психики бросить курить и не сорваться, не вернуться к этой зависимости вновь; узкопрофильные врачи, например терапевт, при необходимости, возможно, кардиолог, эндокринолог, пульмонолог, гастроэнтеролог, помогут ускорить процесс выздоровления и сделать его более легким. Участие врачей необходимо, поскольку в результате курения в организме происходят определенные физические изменения, которые требуют особого внимания и наблюдения.

Как показало одно из исследований, почти две трети пациентов, желавших излечиться от алкогольной или наркотической зависимости, утверждали, что им было бы сложнее отказаться от сигарет, чем от веществ, которыми они в тот момент злоупотребляли [4].

Некоторые люди не бросают курить из-за отсутствия знаний, то есть осведомленности о том, какие вредные продукты вдыхает курильщик и что происходит в его организме в процессе курения. Табак — это психоактивное вещество, которое действует на организм как наркотик и, соответственно, вызывает привыкание, то есть зависимость. Табачный дым содержит около четырех тысяч химических веществ, которые могут повреждать ткани живого организма. Это смолы и родственные с ними соединения, никотин и токсичные газы типа окиси углерода, цианистого водорода и окиси азота. Смола — это

густое липкое черное вещество, которое образуется при сгорании табака. Смолы содержат огромное количество канцерогенов, которые в свою очередь способствуют развитию хронических бронхитов, астмы, других заболеваний дыхательных путей и могут привести к развитию онкологии.

Наиболее опасной составляющей табачного дыма является никотин. В процессе курения он моментально всасывается в кровь из легких и далее в течение семи секунд распространяется по организму, проникая во все органы и оставляя там свой след. Не стоит забывать и о том, что никотин оказывает сильнейшее воздействие на центральную нервную систему человека: при его употреблении в небольших дозировках преобладает возбуждение ЦНС, а в больших — ее торможение. У тех, кто курит много и на протяжении длительного времени, с большей вероятностью разовьется комплекс симптомов, характерных для неврологического состояния. К ним относятся: быстрая утомляемость, раздражительность, тревожность, агрессивность, ухудшение памяти, головные боли (мигрени) [2].

Существует мнение о том, что табак повышает работоспособность. Действительно, под влиянием табачного дыма происходит некоторое расширение сосудов головного мозга, что и воспринимается человеком как прилив энергии, однако такое воздействие табака на организм носит крайне кратковременный характер. Данный эффект похож на действие кофеина, но последствия от употребления табака в десятки раз печальнее: уже через несколько минут расширение сосудов мозга сменяется их более выраженным сужением, в результате чего заметно ухудшается кровоснабжение мозга и снижается работоспособность. После каждой выкуренной сигареты сужение кровеносных сосудов сохраняется около получаса, вследствие чего повышается кровяное давление, сердцу приходится работать с чрезмерным напряжением, миокард изнашивается, что с большей вероятностью приведет к заболеваниям сердца и сосудов.

Выкуривание одной сигареты приводит к учащению пульса на 18–20 ударов в минуту. Можно представить, что происходит в организме человека, который курит по 5–10 сигарет в день. Окись углерода, содержащаяся в табачном дыме, соединяется с гемоглобином и образует карбоксигемоглобин, снижающий способность эритроцитов связывать кислород и снабжать им организм [2].

Важно учитывать и тот факт, что мышцы курящих людей быстрее утомляются из-за большого количества потребляемого никотина и хуже справляются со своей работой. Эксперименты показывают, что уже через 10–15 минут после выкуривания сигареты наступает мышечная усталость: мышечная сила снижается на

15 %, а координация движений ухудшается на 25 %. Даже О. де Бальзак писал: «Табак усыпляет горе, но неизбежно ослабляет энергию».

Итак, после выкуренной сигареты происходит резкое возбуждение ЦНС, а затем ее стремительное угнетение. И именно такой скачок побуждает человека закурить вновь. С каждым повторным употреблением никотина организм становится все более устойчив к нему, поэтому для достижения желаемого эффекта требуется большая дозировка и более частое употребление. Так формируется зависимость — физическая и психологическая.

Цианистый водород снижает функции легочных клеток и приводит к накоплению в легких слизи, смолы, возникновению бактериальной инфекции, а окись азота уменьшает эффективность лейкоцитов крови (макрофагов). Все эти факторы способствуют развитию хронических инфекционных заболеваний дыхательных путей. Курильщики часто страдают бронхитом. У них формируется хроническая обструкция дыхательных путей (синдром непроходимости респираторного тракта), отмечается быстрое уменьшение объема форсированного выдоха, ухудшается проходимость воздухоносных путей, вентиляция легких и т. д., а вероятность заболеть раком легких в 10 раз выше, чем у некурящих.

Все эти факты свидетельствуют о непоправимом вреде, который курение оказывает на организм человека. Однако даже это, к сожалению, не останавливает многих, и они продолжают курить, просто потому что не могут бросить.

Самое печальное заключается в том, что курят даже дети и подростки. В современном мире возник тренд на электронные сигареты. Бытует мнение, что «электронки» помогают бросить курить и не настолько вредны, как обычные сигареты, однако это совершенно не так, поскольку в составе жидкости для электронных сигарет также содержится никотин. Его концентрация может различаться, однако в среднем содержащееся в одном картридже количество никотина эквивалентно целой пачке сигарет. Часто в электронных сигаретах используется так называемый солевой никотин (никотинат), который за счет добавления бензойной кислоты смягчает раздражение в горле и ускоряет процесс всасывания в кровь, потенциально усиливая зависимость.

Вейпы, они же электронные сигареты, могут вызывать воспаление дыхательных путей, снижать иммунную защиту легких, повышать риск возникновения респираторных инфекций, астмы и хронического бронхита. При использовании вейпа как помощника при отказе от курения важно и нужно проконсультироваться со специалистом, который помогает побороть зависимость, так как к электронным сигаретам также может возникнуть привыкание.

Курение представляет собой не просто физическую зависимость, но и глубокую психологическую проблему, за-

трагивающую все уровни человеческого существования. Никотиновая зависимость формирует устойчивую поведенческую модель, которая подчиняет себе эмоциональную, когнитивную и социальную сферы жизни человека.

С психологической точки зрения курение становится механизмом совладания со стрессом, тревогой и негативными эмоциями, создавая иллюзию контроля и временного облегчения. Однако эта иллюзия оборачивается усилением тревожности, эмоциональной лабильностью и снижением способности к естественной саморегуляции.

Курение наносит удар по идентичности личности: оно меняет систему ценностей, подчиняет поведение ритуалам и ограничивает свободу выбора. В долгосрочной перспективе развивается такой паттерн поведения, при котором человек перестает верить в свою способность справляться с трудностями без сигареты.

Особую опасность представляет влияние курения на когнитивные функции: несмотря на миф об улучшении концентрации, никотин постепенно ухудшает память, внимание и способность к сложной психической деятельности.

Борьба с этой вредной привычкой требует не только физиологического вмешательства, но и глубокой психологической работы: пересмотра копинг-стратегий, развития навыков саморегуляции, восстановления системы ценностей и формирования новой идентичности свободного от зависимости человека.

При отказе от курения в организме начинают происходить положительные изменения. Так, уже через 12 часов после последней выкуренной сигареты полностью выводится монооксид углерода, а через 48 часов — никотин, улучшается восприятие вкуса и запаха. Через 72 часа расширяются бронхиолы, улучшается дыхание. Спустя 2–12 недель улучшается кровообращение, а далее, через 3–9 месяцев, функция легких возрастает в среднем на 10 %, уменьшаются проблемы с кашлем, хрипами, затрудненным дыханием. Через год после того, как человек бросил курить, у него в два раза снижается риск сердечного приступа, а через 15 лет он достигает такого же уровня, как у некурящих [3].

С психологической точки зрения важнейший вывод заключается в том, что отказ от курения — это не потеря «помощника» в борьбе со стрессом, а обретение подлинной психологической автономии и восстановление естественной способности человека радоваться, справляться с трудностями и чувствовать жизнь во всей ее полноте. Таким образом, процесс отказа от курения представляет собой не просто избавление от вредной привычки, но и подлинное психологическое возрождение — возвращение к себе настоящему, свободному от зависимости.

#### Литература:

1. Наумова, Е. А. Здоровый образ жизни должен стать нормой для каждого человека / Е. А. Наумова // Бюджетное учреждение Чувашской Республики «Урмарская центральная районная больница» Министерства здравоохра-

нения Чувашской Республики. — URL: <https://urmary-crb.med.cap.ru/press/2020/11/19/elena-naumova-zdorovij-obraz-zhizni-dolzhen-statj>

2. Влияние табака на здоровье / Википедия. — URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Влияние\\_табака\\_на\\_здоровье](https://ru.wikipedia.org/wiki/Влияние_табака_на_здоровье)
3. Курение (факты и статистика) / МедЛаб. — URL: <https://medlabspb.ru/patientam/articles-about-health/methods-of-treatment-and-prophylaxis/smoking-info/?srsId=AfmBOopAH8fncg-zxjzjA8Binl2>
4. Comparing tobacco cigarette dependence with other drug dependencies. Greater or equal 'difficulty quitting' and 'urges to use,' but less 'pleasure' from cigarettes / L. T. Kozlowski, D. A. Wilkinson, W. Skinner, [et al.] // JAMA. — 1989. — № 261 (6). — P. 898–901. — DOI: 10.1001/jama.261.6.898

## Перфекционизм как триггер тревожно-депрессивных расстройств: современные исследования и терапевтические подходы

Степанцова Дарья Евгеньевна, студент магистратуры  
Московский психолого-социальный университет

*В статье проводится систематический анализ роли дезадаптивного перфекционизма в генезе тревожно-депрессивных расстройств (ТДР). На основе интеграции современных данных нейробиологии, генетики и психологии рассматриваются ключевые личностные предикторы ТДР, патогенетические механизмы влияния перфекционизма на симптоматику и основные направления психотерапевтической коррекции. Сформулированы выводы и терапевтические импликации для дальнейших исследований.*

**Ключевые слова:** тревожно-депрессивные расстройства, перфекционизм, дезадаптивный перфекционизм, когнитивно-поведенческая терапия, метакогнитивная терапия, черты личности, нейротизм, алекситимия, коморбидность

## Perfectionism as a Trigger of Anxiety-Depressive Disorders: Current Research and Therapeutic Approaches

Stepantsova Darya Yevgenyevna, master's student  
Moscow Psychological and Social University

*This article provides a systematic analysis of the role of maladaptive perfectionism in the pathogenesis of anxiety-depressive disorders (ADD). By integrating contemporary data from neuroscience, genetics, and psychology, it examines key personality predictors of ADD, the pathogenetic mechanisms through which perfectionism influences symptomatology, and the primary directions for psychotherapeutic correction. The conclusion outlines research prospects and formulates therapeutic implications for future studies.*

**Keywords:** anxiety-depressive disorders, perfectionism, maladaptive perfectionism, cognitive behavioral therapy, metacognitive therapy, personality traits, neuroticism, alexithymia, comorbidity.

### Введение

Тревожно-депрессивные расстройства (ТДР) представляют собой одну из наиболее актуальных и распространенных проблем современной психиатрии и клинической психологии. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), депрессия и тревожные расстройства входят в число ведущих причин заболеваемости и инвалидности, а их распространенность продолжает расти, особенно в условиях хронического стресса, социальной нестабильности и глобальных кризисов.

Несмотря на то, что диагностические классификации МКБ-10 и DSM-5 выделяют депрессивные и тревожные расстройства в отдельные категории, клиническая практика и многочисленные исследования демонстрируют

их тесное взаимодействие и высокую частоту их коморбидности.

Одним из ключевых личностных факторов, который играет значительную роль в развитии, поддержании и усугублении течения тревожно-депрессивных расстройств, является перфекционизм. Однако, следует различать его адаптивные формы, которые могут выступать в качестве ресурса, и дезадаптивные, которые, напротив, повышают уязвимость к аффективным нарушениям. [2]

Целью данной статьи является систематический анализ взаимосвязи перфекционизма с тревожно-депрессивными расстройствами на основе современных отечественных и зарубежных научных данных. Исследование охватывает теоретические аспекты изучения ТДР, выявление личностных особенностей, предрасполагающих



к их развитию, детальное рассмотрение проблемы перфекционизма, анализ патогенетических механизмов и обоснование терапевтических подходов.

### Анализ материалов

Современный этап изучения тревожно-депрессивных расстройств (ТДР) характеризуется многоплановым подходом, объединяющим достижения отечественной клинической психиатрии и мировой научной мысли. Отечественные исследования вносят существенный вклад в понимание ТДР, опираясь на традиции клинко-феноменологического анализа и патофизиологических исследований. Выдающийся вклад внес А. В. Снежневский, разработавший концепцию «патокинеза депрессии», рассматривающую депрессию как динамический процесс с закономерной сменой симптоматики. [5] Современные российские ученые, такие как А. Б. Смулевич, активно работают над изучением маскированных форм депрессии, включая «тревожную депрессию», и коморбидности аффективных нарушений. [4] В. Н. Краснов развивает идеи о влиянии социокультурных факторов на проявления ТДР и предлагает дифференцированные подходы к их лечению с учетом особенностей российского менталитета. [3] Работы российских психологов, таких как Н. Г. Гаранян, акцентируют внимание на роли психологических факторов, включая самокритичность, тревожность и страх ошибок, в развитии аффективных расстройств. [2]

Зарубежные исследования развиваются по нескольким ключевым направлениям:

1. **Нейробиологический подход.** В центре внимания находятся дисфункции ключевых структур головного мозга, ответственных за регуляцию эмоций и когнитивный контроль. Исследования миндалевидного тела (амигдалы), как центра «системы страха», демонстрируют его гиперактивацию при тревожных расстройствах. [9] Изучение префронтальной коры выявило нарушения ее тормозных влияний на амигдалу, что приводит к неконтролируемому беспокойству. Также исследуется роль гиппокампа, связанного с руминациями, и нейрохимических систем (моноаминовых), дефицит которых ассоциирован с депрессивной симптоматикой. [8]

2. **Генетические исследования.** Масштабные полногеномные исследования ассоциаций (GWAS) выявили множество локусов, связанных с предрасположенностью к ТДР. Работы К. С. Кендлера подчеркивают высокую наследуемость этих расстройств, но при этом акцентируют важность взаимодействия генов и окружающей среды. [9]

3. **Когнитивно-поведенческий подход.** Аарон Бек разработал когнитивную модель депрессии, основанную на концепции «когнитивной триады» (негативное восприятие себя, мира и будущего) и «автоматических мыслей». [1] Дэвид Кларк и Эдриан Уэллс внесли значительный вклад в понимание тревожных расстройств, предложив концепцию катастрофической интерпретации симптомов. [11;19]

Современные исследования подтверждают высокий уровень коморбидности между тревожными и депрессивными расстройствами. [11] По данным ВОЗ (2023), такие состояния часто сосуществуют, что усложняет диагностику и терапию. Смешанное тревожно-депрессивное расстройство признается доминирующей формой в общей практике. Коморбидность связана с более тяжелым течением, резистентностью к терапии и трехкратным увеличением риска суицидального поведения.

Изучение личностных особенностей является критически важным для понимания уязвимости к тревожно-депрессивным расстройствам (ТДР) и разработки персонализированных терапевтических стратегий. Высокий уровень нейротизма, склонность к катастрофизации и избегающему поведению признаются значимыми факторами уязвимости к ТДР. [3] Нейротизм, как базовая черта личности, характеризуется повышенной эмоциональной реактивностью, склонностью к негативным эмоциям и трудностями в совладании со стрессом. Исследования и подтверждают, что высокий нейротизм является предиктором как тревожных, так и депрессивных расстройств, а также фактором, влияющим на долгосрочный прогноз. [1] Трудности в идентификации, вербализации и описании собственных эмоций (алекситимия) повышают риск развития ТДР и затрудняют терапевтический процесс. Исследования показывают, что алекситимия связана с более выраженными симптомами депрессии и тревоги, а также с худшим откликом на психотерапию. [1] Деадаптивный перфекционизм, характеризующийся установлением чрезмерно высоких, нереалистичных стандартов, склонностью к самокритике, страхом ошибок и боязнью негативной оценки, является мощным фактором риска развития депрессии и тревожных расстройств. Работы М. Смита демонстрируют, что именно деадаптивные формы перфекционизма ассоциируются с повышенной уязвимостью к ТДР, в то время как адаптивный перфекционизм, связанный с установлением реалистичных целей и стремлением к самосовершенствованию, может выступать в качестве защитного фактора. [11] В рамках диспозиционного подхода высокий уровень нейротизма рассматривается как значимый предиктор ТДР из-за повышенной эмоциональной лабильности и склонности к негативной аффективности. [12] Когнитивные теории оказывают значительное влияние на понимание роли личности в ТДР. Устойчивые когнитивные схемы и дисфункциональные убеждения, часто связанные с определенными личностными профилями, предрасполагают к негативным аффективным состояниям.

Перфекционизм, понимаемый как стремление к безупречности и установление высоких стандартов, является многогранным личностным конструктом и разделяется на две основные формы: адаптивную и деадаптивную. Адаптивный перфекционизм характеризуется установлением высоких, но реалистичных целей, упорством в достижении этих целей, стремлением к совершенству в сочетании с гибкостью и способностью к самопринятию.

Деадаптивный перфекционизм является противоположностью адаптивной форме. Он характеризуется чрезмерно жесткими, нереалистичными стандартами, которые практически невозможно достичь. Этот тип перфекционизма тесно связан со страхом ошибок, чрезмерной самокритикой, ощущением неполноценности и постоянным чувством неудовлетворенности собой. Именно эта форма перфекционизма, как показывают исследования, ассоциируется с повышенным риском развития тревожных и депрессивных расстройств. [2]

Анализ современных научных данных позволяет выявить сложную и многостороннюю взаимосвязь между перфекционизмом и тревожно-депрессивными расстройствами (ТДР). [2] Эта связь осуществляется через ряд ключевых механизмов. Деадаптивный перфекционизм способствует формированию негативных когнитивных схем и дисфункциональных убеждений, таких как «я должен быть идеальным» или «любая ошибка недопустима». Страх ошибок и стремление к недостижимому идеалу приводят к катастрофической интерпретации любых неудач, что, в свою очередь, усиливает тревожность и депрессивные переживания. Этот механизм полностью согласуется с когнитивными моделями А. Бека и Д. Кларка, которые подчеркивают роль искаженных мыслей в патогенезе ТДР. [1] Перфекционизм может лежать в основе метакогнитивных убеждений, описанных Э. Уэллсом. [12] Убеждения типа «мое беспокойство помогает мне быть готовым к опасности» или «я не могу контролировать свои мысли» могут усиливаться у перфекционистов, стремящихся к полному контролю над своим внутренним миром.

Стремление к совершенству и боязнь неудач могут приводить к хроническому стрессу, который, в свою очередь, активизирует вегетативную нервную систему. Это способствует развитию соматических симптомов, часто наблюдаемых при ТДР, таких как нарушения сна, сердечно-сосудистые симптомы и мышечное напряжение. Эти симптомы могут восприниматься перфекционистом как подтверждение его несостоятельности, замыкая порочный круг. Деадаптивный перфекционизм, предъявляя высокие требования к себе, может выступать в качестве общего фактора уязвимости как для тревожных, так и для депрессивных расстройств.

### Результаты и обсуждение

Представленные материалы позволяют сформировать комплексное видение взаимосвязи перфекционизма с тревожными и депрессивными расстройствами (ТДР). Деадаптивный перфекционизм выступает не просто как личностная особенность, а как значимый фактор, который может предрасполагать к развитию, поддерживать и усугублять течение ТДР. Деадаптивный перфекционизм, с его акцентом на избегание ошибок и стремление к недостижимому совершенству, создает благодатную почву для формирования устойчивых негативных убеждений о себе. Страх совершить ошибку, быть оцененным негативно, не

соответствовать собственным высоким стандартам провоцирует хроническое беспокойство, постоянное напряжение и ожидание худшего. Учащенное сердцебиение, мышечное напряжение и другие физиологические проявления тревоги могут интерпретироваться перфекционистом как подтверждение его несостоятельности, замыкая порочный круг. Концепция катастрофической интерпретации телесных симптомов Д. Кларка идеально описывает этот механизм. [7] Невозможность достичь идеальных стандартов, постоянное ощущение неудачи и самокритика приводят к чувству вины, снижению самооценки и апатии, которые являются ключевыми симптомами депрессии.

Понимание роли перфекционизма в развитии ТДР открывает новые возможности для разработки более эффективных терапевтических стратегий.

КПТ, основанная на работах Бека и Кларка, является мощным инструментом для коррекции перфекционистских установок. Ключевыми направлениями являются выявление иррациональных убеждений, обучение пациентов распознавать и оспаривать свои перфекционистские убеждения, такие как «я должен быть совершенным» или «любая ошибка недопустима», реструктуризация мыслей, помощь в замене катастрофических и черно-белых мыслей на более реалистичные и сбалансированные. [2] Практическое столкновение с ситуациями, где допускаются небольшие «ошибки», с последующим анализом последствий и оспариванием страхов, а также обучение принимать, что не все в жизни может быть идеально контролируемым, и это нормально.

Необходимо проведение исследований, отслеживающих развитие перфекционизма и ТДР на протяжении длительного времени, чтобы установить причинно-следственные связи. Изучение, каким образом перфекционизм влияет на активность мозга, нейромедиаторные системы и нейропластичность, может дать более глубокое понимание его роли в патогенезе. На основе комплексного понимания взаимосвязи перфекционизма и ТДР, необходимо разрабатывать более персонализированные терапевтические подходы, учитывающие как личностный профиль пациента, так и специфику его расстройств.

### Заключение

Проведенный анализ материалов свидетельствует о значительной и многогранной взаимосвязи перфекционизма с тревожными и депрессивными расстройствами. Деадаптивный перфекционизм выступает как мощный личностный фактор, способствующий формированию негативных когнитивных схем, поддержанию тревожного напряжения и усилению депрессивной симптоматики. Современные терапевтические стратегии, основанные на когнитивно-поведенческих и метакогнитивных подходах, демонстрируют высокую эффективность в коррекции перфекционистских установок и, как следствие, в снижении выраженности тревожных и депрессивных сим-

птомов. Дальнейшие исследования, направленные на изучение нейробиологических основ данной взаимосвязи, проспективное отслеживание развития расстройств и разработку персонализированных интервенций, будут

способствовать углублению наших знаний и совершенствованию помощи людям, страдающим от тревожно-депрессивных расстройств, индуцированных или усугубленных перфекционизмом.

#### Литература:

1. Бек А. Депрессия: клинические, экспериментальные и теоретические аспекты / Аарон Бек; перевод с англ. Л. И. Ассман. — Санкт-Петербург: Ленинградский издательский дом, 2022. — 370 с.
2. Гараян, Н. Г. Перфекционизм и аффективные расстройства / Н. Г. Гараян, В. Н. Краснов // Вопросы психологии. — 2010. — № 4. — С. 3–12.
3. Краснов, В. Н. Тревожно-депрессивные расстройства в общей медицинской практике / В. Н. Краснов. — Москва: Медицинское информационное агентство, 2020.
4. Смулевич, А. Б. Депрессии в общей медицине / А. Б. Смулевич. — Москва: Медицинское информационное агентство, 2018.
5. Снежневский, А. В. Избранные труды / А. В. Снежневский. — Москва, 2000.
6. Холмогорова, А. Б. Когнитивно-бихевиоральная терапия перфекционизма / А. Б. Холмогорова, В. Р. Раевский, Е. А. Долгих // Психологическая наука и образование. — 2016. — Т. 21, № 2. — С. 5–18.
7. Clark, D. M. A cognitive model of panic disorder / D. M. Clark, A. Wells // Anxiety Disorders: The Behavioral Basis of Treatment. — 1995. — P. 69–96.
8. Drevets W. C. Neuroplasticity in Mood Disorders: The Role of the Hippocampus and Monoamine Systems / W. C. Drevets // Biological Psychiatry. — 2022. — Vol. 91, № 10. — P. 898–909.
9. Kendler K. S. The Nature of Psychiatric Disorders / K. S. Kendler // World Psychiatry. — 2021. — Vol. 20, № 1. — P. 26–27.
10. Kotov, A. The structure of borderline personality disorder / A. Kotov, R. F. Krueger, D. Watson [et al.] // Psychological Medicine. — 2021. — Vol. 51, № 12. — P. 2041–2049.
11. Smith M. M. The perils of perfectionism: A meta-analytic review of the relationship between multidimensional perfectionism and psychopathology / M. M. Smith, S. H. Sherry, D. L. Chen, P. L. Hewitt, G. L. Flett // Psychological Bulletin. — 2022. — Vol. 148, № 5–6. — P. 387–417.
12. Wells, A. Metacognitive therapy for anxiety, depression, dogma and the illusion of control / A. Wells // Journal of Cognitive Psychotherapy. — 2009. — Vol. 23, № 4. — P. 299–311.

## Экстремизм школьников как психолого-педагогическая проблема

Шаталова Кристина Сергеевна, студент

Амурский государственный университет (г. Благовещенск)

*В статье представлены результаты исследования по проблеме экстремизма среди школьников. Обоснована необходимость проведения профилактической работы.*

**Ключевые слова:** экстремизм, школьники, психолого-педагогическая проблема, профилактика, социальная среда

Подростковый возраст охватывает достаточно длительный период жизни. Его начало приходится на 11–12 лет. Заканчивается он по-разному: в 15, 16, 17 или даже в 18 лет. Границы подросткового возраста не устанавливаются четко, у каждого подростка они индивидуальны. Его характерная особенность — быстрый темп полового созревания.

В целом, у значительного числа подростков отношения дисгармонизированы в той или иной мере. Подростки проявляют негативизм по отношению к взрослым (учителям), трагически переживают ситуации невключенности в группу сверстников

Подростковый возраст представляет собой критически важный этап в формировании личности, в течение которого молодые люди активно исследуют свою идентичность и устанавливают социальные связи.

Существуют различные факторы, подталкивающие подростка к совершению противоправных деяний: обстановка внутри семьи, частые конфликты, агрессия, особенности психического состояния, внушаемость, затяжная депрессия, основными причинами экстремистского поведения в подростковой среде является социальное неравенство, желание самоутвердиться в мире взрослых, недостаточная социальная зрелость, а также недостаточный

профессиональный и жизненный опыт, а следовательно, и сравнительно неопределенный социальный статус.

Было проведено тестирование подростков 7–8 классов. В целом, в исследовании приняли участие 45 подростков 12–14 лет, ученики 7–8 классов. Обоснованием этого служит то, что в подростковом возрасте происходят важные изменения в социальных связях и социализации, а также в сфере самосознания.

Цель исследования: выяснить существует ли склонность к экстремизму у подростков.

Метод исследования: Методика диагностики диспозиций насильственного экстремизма (Д. Г. Давыдов, К. Д. Хломов) — это опросник, направленный на выявление диспозиций к насильственному экстремизму среди подростков и молодежи.

Исследование проводилось отдельно в 7 и 8 классах.

В 7 классе высокие показатели по различным шкалам склонность к различным видам насильственного экстремизма (23 и выше баллов по трем шкалам) были выявлены у 11 % подростков из общего числа выборки. Данные, представленные на рисунке 1 позволяют наглядно представить соотношения шкал.

Таким образом можно сделать предположение, что подростки 7 класса стремятся к однозначности образа мира, демонстрируют неприятие отличий других людей, отрицают инакомыслие и стремятся навязать свои взгляды любой ценой как единственно правильным и имеющим право наказывать других, не уважающих общие (конвенциональные) ценности и нормы — «неправильных». В тоже время подростки этого возраста не решают свои проблемы через насильственное принуждение и не испытывают нужды в поиске острых ощущений. Самые

маленькие показатели в этом возрасте у подростков — шкалы «Допустимость агрессии» и «Деструктивность и цинизм» — 0. Остальные шкалы представлены маленькими процентами (1–5 %), что говорит о не предрасположенности подростков к агрессии, деструктивизму, культу силы, протестной активности, нормативному нигилизму и конформизму.

Анализ диспозиций насильственного экстремизма у подростков 8 класса представлен в таблице и на рисунке 2.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что к 14 годам у подростков повышается отрицание слабости и сентиментальности, сохраняются высокие показатели отрицания инакомыслия и стремления навязать свои взгляды любой ценой как единственно правильные и, что вызывает опасение, в этом возрасте повышаются показатели поиска острых ощущений, которые были на нулевом уровне у подростков 8 класса. Остальные показатели в низких процентных отношениях к общему числу выявленных диспозиций.

Обработка результатов тестирования не выявила низкого уровня толерантности, хотя подростки в возрасте 14 лет подвержены возникновению национальных, социальных конфликтов. Однако возникновение негативных настроений возможно вследствие актуализации факторов, негативно влияющих на морально-психическое состояние подростков, их нравственное восприятие окружающего мира возможно у 5,52 % подростков (Диспозиция «Интолерантность»). Важную роль играет социальная среда, избавляющая индивида от конфликтов с неопределенностью и приветствующая однозначную («правильную») интерпретацию реальности.

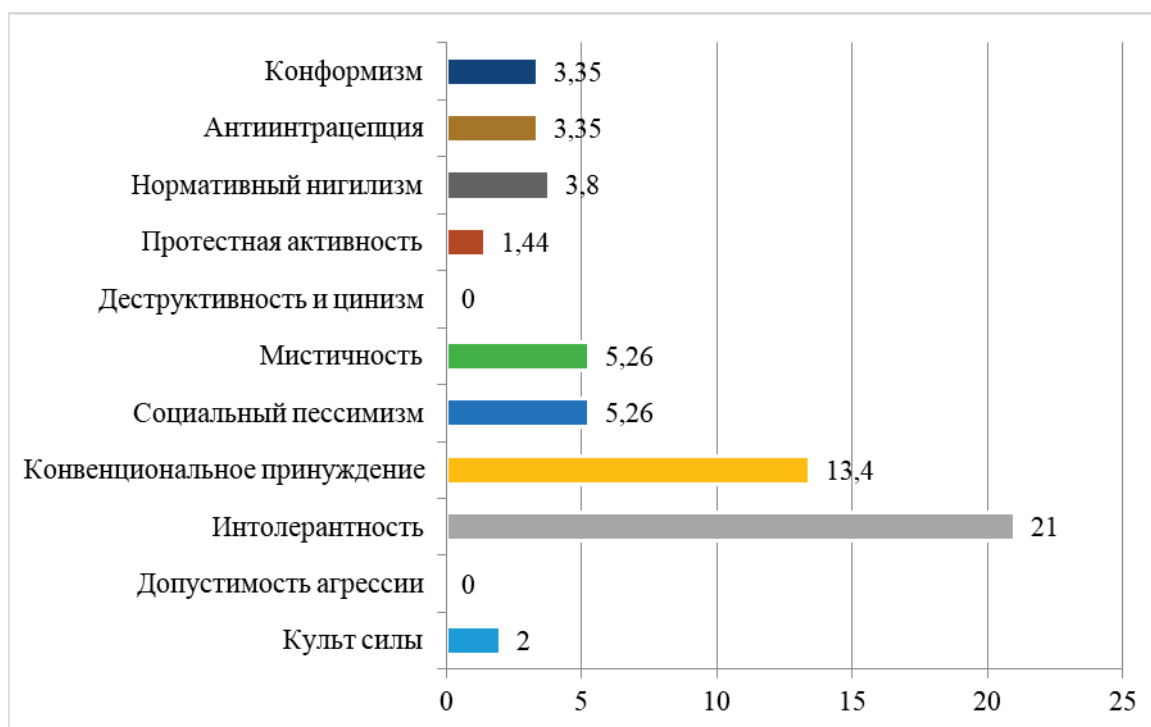


Рис. 1. Результаты диагностики диспозиций насильственного экстремизма в 7 классе



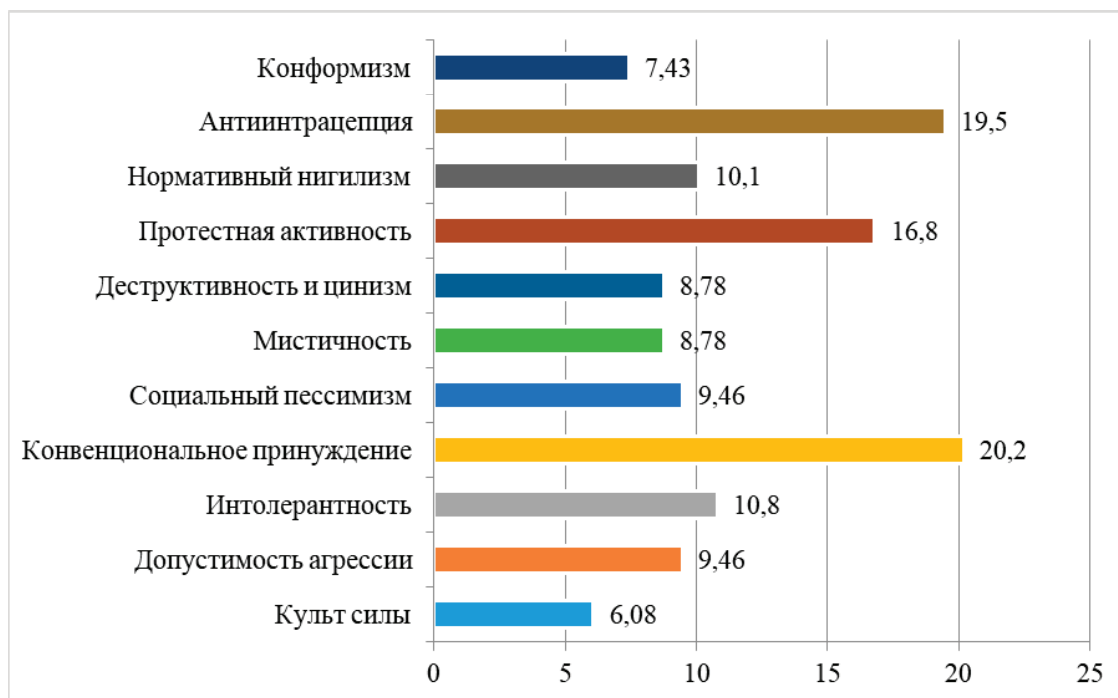


Рис. 2. Результаты диагностики диспозиций насильственного экстремизма в 8 классе

Таким образом, результаты исследования подчеркивают актуальную проблему, связанную с восприятием экстремизма среди подростков. Основная тревога заключается в том, что опрошенные ученики часто связывают экстремизм с социально-экономическими факторами и не всегда осознают его реальные последствия. При этом, несмотря на высокие показатели негативного отношения к инакомыслию и стремление к однозначности взглядов, многие подростки не видят роли образовательных учреждений и семей в профилактике экстремизма. Это создает риск, что, не обладая достаточным пониманием этого яв-

ления, они могут неожиданно оказаться вовлечены в экстремистские организации.

Важно обратить внимание на то, что с возрастом у подростков усиливается отрицание слабости и сентиментальности, что может привести к опасным тенденциям и поиску острых ощущений. В то же время, у 68 % учащихся проблема экстремизма не представляется актуальной, что может привести к бездействию в отношении выявления потенциальных угроз. Таким образом, необходимо активизировать меры по просвещению и формированию толерантности, чтобы создать более безопасную и понимающую среду для молодежи.

#### Литература:

1. Виндилович, А. В. Профилактика экстремизма в подростковой среде / А. В. Виндилович // Молодой ученый. — 2022. — № 3 (398). — С. 69–71
2. Давыдов, Д. Г. Методика диагностики диспозиций насильственного экстремизма / Д. Г. Давыдов, К. Д. Хломов // Психологическая диагностика, 2017. — № 1. — С. 102–106.
3. Марьясис, И. Б. Психологические особенности склонности подростков к экстремизму / И. Б. Марьясис // Психология и педагогика служебной деятельности. — 2022. — № 3. — С. 54–64.
4. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология: учебник для вузов / Л. Ф. Обухова. — М.: Юрайт, 2024. — 411 с.

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

### Влияние адаптивной физической культуры и спорта на социальную адаптацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Гаврилов Кирилл Витальевич, студент;  
Межман Светлана Степановна, преподаватель

Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики (г. Самара)

*В статье раскрывается понятие и сущность адаптивной физической культуры (АФК), ее роль в социальной адаптации лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.*

*Обозначены аспекты влияния АФК на формирование личности людей с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе и инвалидов. Сформулированы основные задачи АФК. Определяется значимость АФК в формировании необходимых качеств у лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья для реализации их творческих способностей в достижении результатов в любом виде деятельности.*

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, АФК, социальная адаптация, ограниченные возможности здоровья, ОВЗ.

Физическая культура — неотъемлемая часть высокого качества жизни человека, которая повышает его функциональные способности, замедляет развитие хронических заболеваний. Вовлечение инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья в занятия физической культурой и спортом — важная государственная задача, решение которой повысит уровень жизни данной категории населения, интегрирует ее в современное общество.

Рост инвалидизации населения обусловил появление новых областей знаний, таких как адаптивная физическая культура и спорт.

Цель адаптивной физической культуры заключается в максимально возможном развитии жизнеспособности человека, имеющего стойкие отклонения в состоянии здоровья, путём обеспечения оптимального режима функционирования, отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных способностей и духовных сил, их гармонизацию для максимальной самореализации в обществе.

Основная задача адаптивного физического воспитания (образования) направлена на формирование у инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека; на более полную реализацию его генетической программы и, наконец, на

становление, сохранение и использование оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств инвалида.

АФК — это фундамент комплексного подхода к восстановлению и развитию людей с инвалидностью и нарушениями здоровья. Основные аспекты воздействия АФК на человека:

— Улучшение физического состояния. Укрепляется мышечный тонус, опорно-двигательный аппарат, улучшается работа ССС, координация движений, развивается выносливость и гибкость. Все это способствует преодолению физических ограничений и улучшает качество жизни.

— Развитие уверенности в себе и социальных навыков. Совместные упражнения и игры учат налаживанию связей, взаимодействию друг с другом, преодолению страхов и комплексов, связанных с физическими нарушениями здоровья. Это создаёт положительный эмоциональный фон и снижает тревожность.

— Социализация и интеграция в общество. Благодаря занятиям АФК преодолеваются психологические барьеры, развиваются коммуникативные навыки и умение работать в команде. Это помогает людям с ограниченными возможностями и инвалидностью более уверенно чувствовать себя в обществе, находить друзей и адаптироваться в коллективе. Социализация через АФК помогает им интегрироваться в общество, чувствовать себя полноценными членами общества.

Основные задачи АФК:

- коррекция и развитие физической подготовки;
- укрепление здоровья;

- повышение умственной работоспособности;
- развитие координационных способностей;
- развитие коммуникативной и познавательной деятельности.

В современном мире растёт популярность спортивной деятельности лиц с ОВЗ и инвалидностью, создаются необходимые условия для их физического развития.

В обществе повышается интерес к паралимпийскому движению. Пример паралимпийцев мотивирует людей с нарушениями здоровья к активной жизненной позиции, к преодолению имеющихся трудностей.

Советский учёный Л. С. Выготский в 30-е годы прошлого столетия выдвинул принцип коррекционно-развивающей направленности личности детей с ОВЗ. В соответствии с ним педагогическое влияние должно быть направлено не только на ослабление физических и психических недостатков детей с ОВЗ, но и на активное развитие психических и физических процессов, развитие их познавательной деятельности и формированию нравственных качеств.

Одним из средств воспитания личности детей с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья является АФК, использующая физические упражнения, соревновательную и игровую деятельность. В этом процессе важен индивидуальный подход к ребёнку с учётом направленность и мотивы его личности: отношение к своему недугу, боязнь неудачи, боязнь успеха, достижение успеха, приобретение новых друзей, повышение самооценки и оценки окружающих людей. [1, с. 19] Физические упражнения направлены на развитие различных систем организма, на повышение уровня здоровья, они стимулируют умственную деятельность и повышают иммунитет. [2, с. 67]

В процессе занятий АФК у людей с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья появляется

осознанное отношение к своим силам и уверенности в них, возникает потребность в регулярных занятиях физкультурой и ведении здорового образа жизни.

Спорт инвалидов — перспектива развития для лиц с нарушениями здоровья, пример «достижимости целей» и «реальности» полноценной жизни, включённости в социум, несмотря на инвалидность. Что, в свою очередь, влияет на процесс реабилитации таких людей, повышает их личностную мотивацию. [3, с. 14]

АФК и спорт — действенное средство активной жизнедеятельности, восстанавливающее психическое равновесие, формирующее волевые качества и навыки адаптации к условиям жизнедеятельности, повышающее общий тонус организма, дающее большие возможности для коррекции и совершенствования моторики. Вовлечение в занятия спортом людей с нарушениями здоровья стимулирует их к проявлению лидерских качеств.

Таким образом, АФК способствует приобретению необходимых качеств в любом виде деятельности, что в свою очередь даёт людям с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья возможность реализации своих творческих способностей и достижения результатов, зачастую превышающих таковые у здоровых людей.

АФК помогает осознать, что инвалидность — не приговор для жизни в четырёх стенах. Люди с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья видят в занятиях АФК активное средство физической и социально-психологической реабилитации, которое раскрывает реальный уровень их жизненных возможностей, помогает обрести уверенность в своих силах и принимать участие в активных спортивных мероприятиях, заставляет больше уважать самих себя, учит недостающей самостоятельности, закаляет организм и характер, даря здоровые эмоции и помогая преодолеть психологические барьеры.

#### Литература:

1. С. Б. Нарзулаев, Г. Н. Попов, И. Н. Сафронова и др. Специальная педагогика: учеб.-метод. пособие — Томск: Полиграф. фирма “STAR”, 2006
2. Дубровский В. И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., доп. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002
3. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. — М.: Советский спорт, 2000

## Формирование культуры здоровья студента средствами комплекса ГТО

Махаринская Мария Игоревна, студент

Научный руководитель: Пучкова Мария Викторовна, старший преподаватель  
Санкт-Петербургский юридический институт (филиал) Университета прокуратуры Российской Федерации

*В статье рассматривается проблема формирования культуры здоровья студента как важного компонента его профессиональной и личностной подготовки. Анализируется потенциал Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) как эффективного средства формирования культуры здоровья студенческой молодежи. Предлагаются рекомендации по оптимизации процесса формирования культуры здоровья студентов средствами ГТО в условиях современного вуза.*

**Ключевые слова:** культура здоровья, студент, здоровый образ жизни, ГТО, физическая культура, мотивация, физическое воспитание, здоровьесберегающие технологии, саморазвитие.

## Formation of a student's health culture by means of the GTO

*The article discusses the problem of forming a student's health culture as an important component of his professional and personal training. The potential of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex «Ready for Labor and Defense» (TRP) as an effective means of forming a health culture for students is analyzed. Recommendations are offered on optimizing the process of forming a student health culture by means of TRP in a modern university.*

**Keywords:** Health culture, student, healthy lifestyle, GTO, physical culture, motivation, physical education, health-saving technologies, self-development.

Формирование культуры здоровья студентов является актуальной задачей в условиях современного общества, где наблюдается тенденция к снижению физической активности среди молодежи. Процесс жизнедеятельности, а также факторы, непосредственно связанные с учебной деятельностью, такие как — продолжительность учебного дня, учебная нагрузка по расписанию, перерывы между занятиями, социально-психологическая атмосфера, нестабильное и несбалансированное питание и др., оказывают серьезное влияние на состояние здоровья молодого поколения [1]. Низкий уровень физической активности приводит к различным проблемам, включая ухудшение физического состояния, психоэмоциональные расстройства и снижение академической успеваемости. В этом контексте средства для подготовки и сдачи ГТО (Готов к труду и обороне) представляет собой эффективный инструмент, способствующий не только повышению физической активности, но и формированию устойчивых привычек здорового образа жизни.

**Актуальность** исследования обусловлена возрастающей необходимостью формирования у студенческой молодежи ответственного и сознательного отношения к собственному здоровью в условиях современного динамичного образа жизни. Внедрение системы ГТО способствует улучшению физической подготовленности, а также формированию ценностных ориентиров, направленных на здоровый образ жизни. При этом, в современном образовательном пространстве недостаточно уделяется должное внимание системному использованию комплекса ГТО как средства профилактики и укрепления здоровья, что делает исследование более актуальным.

**Целью** настоящей статьи является исследование и обоснование эффективности использования комплекса ГТО как средства формирования культуры здоровья у студентов, а также разработка рекомендаций по его внедрению для повышения уровня физической грамотности и мотивации к здоровому образу жизни.

Современное общество предъявляет высокие требования к профессиональной компетентности и социальной активности выпускников вузов. Формирование культуры здоровья студента — это не только задача си-

стемы образования, но и важный фактор обеспечения национальной безопасности и устойчивого развития страны. С возрождением в 2014 году Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» началась модернизация системы физического воспитания в образовательных организациях [2]. Открылись новые возможности для формирования культуры здоровья студенческой молодежи, представились новые стимулы и ориентиры для саморазвития, физического совершенствования.

Понятие культуры здоровья является многокомпонентным и включает в себя различные аспекты. Во-первых, это ценностное отношение к здоровью, проявляющееся в признании его как высшей ценности и понимании его значимости для достижения индивидуальных целей и общего благополучия. Во-вторых, составной частью рассматриваемого понятия является получение знаний, включающих информированность о факторах, влияющих на здоровье, осознание основ здорового образа жизни, а также методов профилактики заболеваний и укрепления физической формы. Третьим компонентом выступают навыки и умения здоровьесберегающего поведения, формируемые через развитие самоконтроля, соблюдения режима дня, рационального питания, регулярных физических активностей и избегания вредных привычек. Значимым элементом является мотивация к поддержанию здорового образа жизни, которая характеризуется внутренней потребностью укреплять здоровье и стремлением к самосовершенствованию. Наконец, практические действия, включающие систематическую физическую активность, соблюдение принципов правильного питания и участие в профилактических программах, занимают важное место в обеспечении сохранения здоровья.

Процесс формирования культуры здоровья базируется на взаимодействии трёх ключевых компонентов: когнитивного, аксиологического и поведенческого.

— **Когнитивный** компонент отражает уровень осведомлённости и понимания, включающий представления, концепции и знания, касающиеся здорового образа жизни, опирающиеся на современную научную литературу. В его содержание входят такие элементы здоровья,



как положительный эмоциональный фон, активность двигательной сферы и определённый набор личностных характеристик [3].

– **Аксиологический** компонент характеризуется осознанием здоровья в качестве высшей жизненной ценности, наличием внутренней мотивации поддерживать и укреплять здоровье, а также стремлением к самосовершенствованию и развитию физических способностей. Формирование данного компонента происходит под влиянием как внешних факторов, включая окружение, так и внутренних убеждений индивида.

– **Поведенческий** компонент предполагает практическую реализацию знаний и ценностей через активное укрепление здоровья: регулярные занятия физической культурой и спортом, соблюдение принципов рационального питания, участие в спортивных событиях и применение оздоровительных знаний в повседневной деятельности. Данный компонент является следствием интеграции когнитивных и аксиологических аспектов культуры здоровья.

Формирование культуры здоровья у студентов представляет собой сложный, многофакторный комплексный процесс, обусловленный взаимодействием различных внешних и внутренних факторов. Важную роль играют **социально-экономические факторы**, включающие уровень жизни, доступность медицинской помощи [4], условия проживания и экологическую обстановку. Неравенство в этих сферах может существенно ограничивать возможности для ведения здорового образа жизни.

Не менее значимым является **влияние образовательной среды** вуза. Качество учебных программ, организация физического воспитания, развитость спортивной инфраструктуры, профессионализм преподавателей и эффективная воспитательная работа создают благоприятные условия для формирования ценностного отношения к здоровью.

Центральное место в этом процессе занимают **личностные факторы** — мотивация, ценностные ориентации, самооценка, волевые качества и предыдущий опыт занятий физкультурой и спортом. Именно личностные установки во многом определяют готовность индивида следовать принципам здорового образа жизни. Немаловажное значение имеют медико-биологические факторы: наследственность, текущее состояние здоровья, уровень физического развития и функциональные возможности организма. Их учет особенно важен при разработке персонализированных программ физической активности.

Наконец, мощное формирующее воздействие оказывают **социально-психологические факторы**. Влияние семьи, дружеского окружения, средств массовой информации и общественных институтов во многом определяет поведенческие модели, связанные со здоровьем.

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»** — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, устанавливающая государственные требования к уровню его

физической подготовленности и нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения [5]. Для студентов, как будущих специалистов, успешная сдача нормативов ГТО становится не только уровнем физической подготовленности но и важным элементом формирования активной жизненной позиции.

Влияние ГТО на культуру здоровья студента выражается в развитии осознанного отношения к своему здоровью, формировании привычки к здоровому образу жизни и повышении физической подготовленности. Студенты, успешно сдающие ГТО, служат примером для сверстников и способствуют популяризации здорового образа жизни среди студентов.

Проанализировав теоретико-методологические основы формирования культуры здоровья студента и определив роль и место ГТО в системе физического воспитания студентов, можно утверждать, что комплекс ГТО является важным стратегическим инструментом для системного развития здорового образа жизни, повышения мотивации и формирования ценностных ориентиров, способствующих укреплению физического и психического здоровья молодого поколения.

В рамках данного исследования была осуществлена эмпирическая проверка методики оценки уровня формирования культуры здоровья у студентов с использованием комплекса ГТО. Проведённое исследование включало сбор и анализ данных, направленных на выявление степени информированности, мотивации и практических навыков студентов в области здорового образа жизни и выполнения нормативов ГТО. Использовались стандартизированный инструмент исследования, такой как анкетирование, что обеспечило объективное и комплексное изучение исследуемой проблематики. Полученные эмпирические данные подвергались статистической обработке, что позволило выявить ключевые пробелы в знаниях и поведении респондентов, а также определить основные направления для совершенствования образовательных и воспитательных программ в сфере физического воспитания и здоровья.

Опрос проводился среди студенческой молодежи, обучающейся в рамках основных образовательных программ вуза. В исследовании приняли участие 250 студентов различных факультетов и специальностей, в том числе учащиеся гуманитарных, естественно-научных и технических направлений. Среди участников опроса преобладали студенты в возрасте от 18 до 25 лет, что составляет около 92 % выборки, а оставшиеся — студенты старше 25 лет (примерно 8 %). По половому признаку в выборке преобладали женщины — 63 %, мужчины составили около 37 %. Большинство участников (71 %) сообщили о наличии опыта занятий физической культурой и участии в спортивных мероприятиях, тогда как 29 % признались, что ведут малоподвижный образ жизни.

В результате проведённого анкетирования и тестирования было выявлено, что лишь около 38 % студентов обладают достаточными знаниями о принципах здорового образа жизни и требованиях комплекса ГТО, тогда как большинство респондентов (62 %) демонстрируют недостаточный уровень информированности. Анализ ответов показал, что лишь 44 % опрошенных осознают важность регулярной физической активности для поддержания здоровья, а 29 % имеют чёткое представление о рациональном питании и его роли в укреплении организма. Что касается понимания структуры и нормативов комплекса ГТО, только 35 % студентов способны правильно определить основные требования и преимущества участия в данной системе.

Мотивационный компонент также оказался недостаточно развитым: 41 % участников опроса выразили заинтересованность в регулярном выполнении норм ГТО, тогда как 59 % отметили низкий уровень мотивации, обусловленный либо отсутствием информации, либо недостаточной организационной поддержкой. По поведенческому аспекту 47 % студентов сообщили о нерегулярной физической активности и несоблюдении режима здорового образа жизни.

Уровень физической подготовки студентов показал, что 69 % опрошенных не соответствуют требованиям ГТО по ряду показателей (сила, выносливость, быстрота и др.). Лишь небольшая часть студентов регулярно занимается физической культурой и спортом вне учебных занятий. Это подчеркивает необходимость активного внедрения комплекса ГТО в систему физического воспитания.

Статистический анализ подтверждает необходимость активизации работы по формированию культуры здоровья студента средствами ГТО. Необходимо повысить уровень знаний студентов о здоровом образе жизни и ГТО, а также внедрить инновационные подходы к физическому воспитанию студентов.

На основании проведённого исследования разработаны рекомендации по оптимизации процесса формирования культуры здоровья студентов посредством внедрения комплекса ГТО. Рекомендуется интегрировать нормативы ГТО в учебные программы по физической культуре, сопровождая их соответствующими методическими материалами для обеспечения качественной подготовки студентов. Для стимулирования вовлечённости студентов рекомендуется формировать благоприятную мотивационную среду посредством различных поощрительных механизмов, организации спортивных мероприятий и активного пропагандирования здорового образа жизни. Особое внимание уделяется привлечению студентов к спортивным секциям, массовым спортивным мероприятиям и продвижению здорового образа жизни через социальные сети. Повышение квалификации преподавателей физической культуры рассматривается как важный элемент эффективной реализации программы. Кроме того, предлагается совершенствовать материально-техническую базу физического воспитания за счёт оснащения спортивных объектов современным оборудованием и создания условий для занятий в свободное от учебы время.

Формирование культуры здоровья студента — это важная и актуальная задача, решение которой требует комплексного подхода и использования различных средств и методов. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) обладает значительным потенциалом для формирования культуры здоровья студенческой молодежи, предоставляя им стимулы и ориентиры для саморазвития, физического совершенствования и ведения здорового образа жизни. Реализация предложенных рекомендаций позволит повысить эффективность процесса формирования культуры здоровья студентов средствами ГТО и внести вклад в укрепление здоровья нации.

#### Литература:

1. Куркина Л. В. Современные причины снижения уровня здоровья в студенческой среде. // «Естествознание и гуманизм». — 2006. — № 3.
2. Дедловская, Е. Г. Роль и значение комплекса ГТО в современном обществе / Е. Г. Дедловская, О. А. Угланская, С. В. Уткин. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 51 (393). — С. 489–491. — URL: <https://moluch.ru/archive/393/86888/> (дата обращения: 01.06.2025).
3. Петрова О. В. Сущность и компоненты культуры здорового образа жизни студентов // Вестник Брянского государственного университета. — 2014. — № 1.
4. Пряникова Н. Г. Формирование культуры здорового образа жизни у молодежи // Научные известия. — 2022. — № 28.
5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ // СПС «КонсультантПлюс». URL: [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru) (дата обращения: 29.05.2025).

## Эффективное применение специализированных беговых тренировок на уроках физической подготовки в секции легкой атлетики в учебных заведениях, подчиненных Министерству обороны России

Симонова Алена Алексеевна, преподаватель;  
Базанов Игорь Николаевич, старший преподаватель  
Нахимовское военно-морское училище (г. Санкт-Петербург)

Попадич Кристина Сергеевна, преподаватель;  
Гуйвана Иван Владимирович, преподаватель  
Филиал Нахимовского военно-морского училища (Владивостокское президентское кадетское училище)

*В исследовании осуществлен анализ специализированных беговых упражнений, применяемых в курсе «Физическая культура» под эгидой Министерства обороны РФ, специфически в секции легкой атлетики. Обучаемые из военных образовательных учреждений применяют значительно более разнообразный комплект данных упражнений по сравнению с их ровесниками из муниципальных школ Санкт-Петербурга. Представлен комплекс упражнений, интегрированных в программу «Физическая культура». Также разработаны методические рекомендации для учащихся по эффективному использованию данных упражнений в рамках самостоятельных тренировок для совершенствования уровня спортивного мастерства.*

Бег, как первичная и естественная форма физической активности, играет ключевую роль в подвижности человека. Особенно это важно для курсантов военно-образовательных учреждений Министерства обороны РФ, где правильная техника бега напрямую влияет на физическое состояние учащихся. Однако исправление ошибок в беговом шаге часто требует дополнительных специализированных упражнений, так как одни лишь беговые занятия могут быть недостаточны для коррекции технических недочетов. [2]

Специально-беговые упражнения (СБУ) следует понимать, как задачи, которые по своей сути, механике движений и интенсивности очень близки к бегу или имитируют его элементы. Этот комплекс включает упражнения, которые подражают различным аспектам бега, такие как бег с высоким поднятием бедра, обратное заведение голени, прыжки с переступанием с одной ноги на другую, марширующий бег и прочие. Такие упражнения не только способствуют освоению правильной техники бега, но и способствуют развитию ключевых физических и моральных качеств учащихся. СБУ активно используются для подготовки мускуло-скелетной системы учеников к будущим физическим нагрузкам в основной части занятий. Исследования среди учащихся 5–6 классов Нахимовского морского училища показали, что нахимовцы испытывают ряд трудностей при выполнении таких упражнений.

Целью данного исследования было выявить специально-беговые упражнения (СБУ), используемые преподавателями в начальной фазе уроков физической культуры, и разработать рекомендации для обучающихся. Исследование проводилось методом наблюдения за учениками нахимовского училища во время уроков физической культуры. Участвовали ученики 5–6 классов, всего 161 человек. Проведённый анализ показал, что под руковод-

ством учителей физкультуры нахимовцы выполняют разнообразные специально-беговые упражнения от 4 до 15 раз за двухчасовой период, преодолевая расстояния от 15 до 60 метров, а темп упражнений постепенно возрастает до 50–85 %. Результаты выявили наиболее распространённые упражнения, как семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, различные прыжки. Отмечается, что объём и выбор упражнений корректируются в зависимости от погодных условий и состояния здоровья нахимовцев. Отличительной особенностью подготовительной части занятий является предварительная разминка на дистанции 1–2 км и выполнение общеразвивающих упражнений. Эти элементы готовят к последующему выполнению СБУ, обеспечивая правильное усвоение техники и минимизацию риска травм. Эффективность подготовки и безопасность зависят от систематичности и последовательности выполняемых действий.

В арсенале преподавателей присутствуют различные беговые упражнения для совершенствования техники бега. Мы выбрали несколько ключевых, которые регулярно применяем на занятиях: роллинги (перекаты с пятки на носок) для оттачивания техники толчка и мягкого приземления; бег с акцентированным подъемом бедер для улучшения координации и стопы; бег с заведением голени зад – укрепление колен и активация бицепсов бедра; бег с выносом ног вперед способствует укреплению икр и отработке толчковой фазы; бег скрещенными шагами развивает гибкость тазобедренных суставов и укрепляет голеностопы; прыжки вверх и многоскоки на одну ногу целенаправленно повышают силовую выносливость; выпады акцентируются на укреплении стабилизаторов, мышц бедра и ягодиц; прыжки с подъемом коленей улучшают взрывную мощь и эластичность лигаментов.

Изначально применяются упражнения с легкой интенсивностью, плавно переходя к более трудоемким по мере

адаптации мускулатуры. Структура тренировки должна закладывать фундамент для непрерывного усиления нагрузок от легкого уровня к интенсивному. В завершение активной фазы занятий целесообразно включать упражнения на растяжку и массаж для релаксации мышечной ткани. Легкая прогулка или бег трусцой эффективно способствуют ускоренной регенерации мышц после напряженных упражнений.

Список специализированных беговых упражнений, применяемых на начальном этапе занятий в Нахимовской школе, включает прыжки с перекатом со пятки на носок — 20 метров; альтернирующие прыжки с одной ноги на другую с интенсивностью 70 % на дистанцию 30 метров; бег с акцентированным подъемом колен на двойной дистанции 20 метров; сессии бега с отводом голени назад, переходящие в ускоренный бег на суммарное расстояние 40 метров; статический бег с высоким поднятием бедра, переходящий в ускоренное передвижение на общее расстояние 45 метров; вертикальные прыжки с продвижением, выполняемые на длине 20 метров в одной или двух сериях; серийные прыгучие движения на одной ноге

(правой или левой) в трех или четырех повторах на расстояние 20 метров; прыжки с шагом через шаг с толчком вперед-вверх на дистанцию 20 метров. Во время выполнения данных элементов наставник должен наблюдать и исправлять ошибки. После реализации упомянутых упражнений на этапе подготовки следуют ускорения, частота и мощность которых определяются заранее поставленными учебными задачами. Адекватно подобранная программа беговых упражнений способствует предупреждению травм, увеличивает мотивацию и интерес обучающихся. [1,3]

Освоение специфических беговых упражнений способствует корректному формированию беговой техники и улучшению спортивных навыков. Правильно организованная работа с СБУ предотвращает риск травм, и разнообразный набор упражнений делает процесс обучения более интересным и плодотворным, что критически важно для учащихся образовательных заведений Министерства обороны РФ, аспирантов, готовящихся к поступлению в военные профессионально-образовательные учреждения.

#### Литература:

1. Зайцев, Н. А. «Бег на дистанцию 400 метров». Москва: издательство «Физкультура и спорт», 1955, стр. 50.
2. Ильина И. А. Специальные упражнения легкоатлета: учебно-методическое пособие. — Санкт-Петербург: ЛГУ имени А. С. Пушкина, 2013. — 92 стр.
3. Веб-адрес <http://www.libsid.ru/legkaya-atletika/technika-legkoatleticheskikh-vidovsporta/vse-stranitsi> предоставляет информацию о техниках разных видов лёгкой атлетики.





# Молодой ученый

## Международный научный журнал

### № 42 (593) / 2025

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 29.10.2025. Дата выхода в свет: 05.11.2025.

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](mailto:info@moluch.ru); <https://moluch.ru/>

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