

# **ВЕСТНИК** 11-2(110) **МАГИСТРАТУРЫ** 2020

Научный журнал

издается с сентября 2011 года

---

## **Учредитель:**

ООО «Коллоквиум»

Полное или частичное воспроизведение материалов, содержащихся в настоящем издании, допускается только с письменного разрешения редакции.

### **Адрес редакции:**

424002, Россия,  
Республика Марий Эл,  
г. Йошкар-Ола,  
ул. Первомайская, 136 «А».  
тел. 8 (8362) 65 – 44-01.  
e-mail: [magisterjourn@gmail.com](mailto:magisterjourn@gmail.com).  
<http://www.magisterjournal.ru>.  
Редактор: Е. А. Мурзина  
Дизайн обложки: Студия PROекТ  
Перевод на английский язык  
Е. А. Мурзина

Распространяется бесплатно.  
Дата выхода: 30.11.2020 г.  
ООО «Коллоквиум»  
424002, Россия,  
Республика Марий Эл,  
г. Йошкар-Ола,  
ул. Первомайская, 136 «А».

## **Главный редактор Е. А. Мурзина**

### **Редакционная коллегия:**

**Е. А. Мурзина**, канд. экон. наук, доцент (главный редактор).

**А. В. Бурков**, д-р. экон. наук, доцент (г. Йошкар-Ола).  
**В. В. Носов**, д-р. экон. наук, профессор (г. Москва)  
**В. А. Карачинов**, д-р. техн. наук, профессор (г. Великий Новгород)  
**Н. М. Насыбуллина**, д-р. фарм. наук, профессор (г. Казань)  
**Р. В. Бисалиев**, д-р. мед. наук, доцент (г. Астрахань)  
**В. С. Макеева**, д-р. педаг. наук, профессор (г. Орел)  
**Н. Н. Сентябрев**, д-р. биолог. наук, профессор (г. Волгоград)  
**Н. С. Ежкова**, д-р. педаг. наук, профессор (г. Тула)  
**И. В. Корнилова**, д-р. истор. наук, доцент (г. Елабуга)  
**А. А. Чубур**, канд. истор. наук, профессор (г. Брянск).  
**М. Г. Церцвадзе**, канд. филол. наук, профессор (г. Кутаиси).  
**Н. В. Мирошниченко**, канд. экон. наук, доцент (г. Саратов)  
**Н. В. Бекузарова**, канд. педаг. наук, доцент (г. Красноярск)  
**К. В. Бугаев**, канд. юрид. наук, доцент (г. Омск)  
**Ю. С. Гайдученко**, канд. ветеринарных наук (г. Омск)  
**А. В. Марьяина**, канд. экон. наук, доцент (г. Уфа)  
**М. Б. Удалов**, канд. биолог. наук, науч. сотр. (г. Уфа)  
**Л. А. Ильина**, канд. экон. наук. (г. Самара)  
**А. Г. Пастухов**, канд. филол. наук, доцент, (г. Орел)  
**А. А. Рыбанов**, канд. техн. наук, доцент (г. Волжский)  
**В. Ю. Сапьянов**, канд. техн. наук, доцент (г. Саратов)  
**О. В. Раецкая**, канд. педаг. наук, преподаватель (г. Сызрань)  
**А. И. Мосалёв**, канд. экон. наук, доцент (г. Муром)  
**С. Ю. Бузоверов**, канд. с-хоз. наук, доцент (г. Барнаул)

## СОДЕРЖАНИЕ

### **ТЕХНИЧЕСКИЕ НАУКИ**

- 3 | **А.С. Бузуверова**  
Энергоэффективность теплового насоса в условиях Челябинской области
- 7 | **С.В. Вакуленко, Ю.А. Самуков**  
О некоторых особенностях тушения пожаров на объектах с наличием сжиженных углеводородных газов на примере моделируемого пожара на газонаполнительной станции «КарелГаз»
- 12 | **А.И. Тафинцев**  
Применение самонесущих изолированных проводов для снижения потерь электроэнергии в Николаевских РЭС
- 15 | **А.В. Федотов, К.М. Кадыров, Р.А. Дулуев**  
Противопожарная автоматика гаража, стоянки автомобилей, пожаротушение или сигнализация
- 17 | **Л.А. Цветкова**  
Система обеспечения пожарной безопасности объекта защиты
- 19 | **Н.Е. Денисова**  
Управление параметрами качества электроэнергии
- 22 | **С.М. Мардонова**  
Влияние вредных факторов на здоровье человека и широкое применение требований к здоровому образу жизни у молодежи

### **ЭКОНОМИЧЕСКИЕ НАУКИ**

- 24 | **Н.С. Соколова**  
Ревизия как основной метод финансового контроля деятельности бюджетных учреждений
- 26 | **А.А. Жокина**  
К вопросу совершенствования системы налогообложения малого бизнеса
- 29 | **А.А. Жокина, Н.С. Соколова**  
Различия ведения бухгалтерского учета в коммерческих и некоммерческих организациях
- 31 | **А.Н. Земскова**  
Социальные обязанности организации в условиях пандемии COVID-19

### **ЮРИДИЧЕСКИЕ НАУКИ**

- 33 | **З.Т. Ахмедова**  
Постмортальная репродукция в условиях российской правовой системы
- 36 | **А.О. Кузугет**  
Защита персональных данных в условиях информационного общества
- 38 | **А.О. Кузугет**  
Развитие института защиты персональных данных в России на современном этапе
- 40 | **А.В. Колмаков**  
Права осужденных в современном законодательстве и проблемы их реализации
- 42 | **И.Г. Колпакова**  
Обычная хозяйственная деятельность в деле о банкротстве
- 46 | **А.Э. Кравчук, М.С. Копнина**  
Проблемы возмещения судебных расходов в приказном производстве
- 48 | **С.В. Монгуш**  
Место жительства гражданина, регистрационный учет граждан и акты гражданского состояния
- 50 | **Д.Д. Денисов**  
Тенденции развития использования информационных технологий в экстремизме и терроризме
- 52 | **Е.А. Бекетова**  
Жилое помещение: понятие, проблемы
- 54 | **А.С. Рогожевский**  
Проблема дефиниции терроризма на современном этапе
- 57 | **О.В. Собко**  
К вопросу о пределах инициативы арбитражного суда в процессе собирания доказательств
- 60 | **О.В. Собко**  
Объяснения сторон и третьих лиц в арбитражном процессе: вопрос возложения обязанности по правдивому изложению обстоятельств, имеющих значение для дела

### **ФИЛОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ**

- 64 | **А.О. Алтынбаева**  
*Садись/-тесь* и *присаживайся/-тесь* в русском речевом этикете

### **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ**

- 70 | **Л.В. Беляева**  
Использование системы LMS MOODLE на занятиях по английскому языку в условиях реализации информационно-коммуникационных технологий в высшей школе
- 73 | **Д.Г. Певцова, Е.В. Малыхина**  
Индивидуальный план работы как метод работы социального педагога с неполными семьями в детском саду
- 75 | **А.А. Быкова**  
Педагогические условия организации проектной деятельности учащихся начальных классов сельской школы
- 77 | **Д.Т. Усмонова, Д.Б. Хазратова**  
Способы укрепления памяти учащихся в процессе уроков истории

УДК 62

С.М. Мардонова

**ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ФАКТОРОВ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И ШИРОКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕБОВАНИЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ**

*В статье рассматриваются негативные последствия вредных привычек для человеческого организма, приводящие к сокращению жизни человека.*

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, молодежь, репродуктивная, вредные привычки, физическое воспитание, гиподинамика, движение, физическое воспитание, алкоголизм, психика, организм, болезнь.

Ҳозирги замонда “саломатлик” тушунчаси Бутунжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг тушунчасига асосан, “организмнинг тўлиқ жисмоний, руҳий, жисмоний саломатлиги бўлиб, нафақат касалликларнинг бўлмаслиги, балки жисмоний нуқсонларнинг ҳам бўлмаслигидир”.

**Касаллик**- инсон ҳаёт фаолиятининг бузилиши билан характерланадиган ҳолат бўлиб, организмнинг вақтинча ёки доимий иш фаолиятининг пасайишига олиб келади. Албатта касалликнинг келиб чиқишида организм ҳолати, ёши, йўлдош касалликларнинг бор-йўқлиги, организмга касаллик чақирувчи микроорганизмларнинг қанча миқдорда тушиши, ирсий мойилликнинг бўлиши, организмнинг реактивлиги муҳим аҳамиятга эга. Албатта узок-умр кўришининг бир қанча шартлари бор, агарда одамзот шу шартларга риоя қилса, ўз олдига қўйган олий мақсад-узок умр кўришга замин яратади. Улар қуйидагилардан иборат:

**Нотўғри овқатланиш.** Саломатликка салбий таъсир этувчи омиллардан бири нотўғри, мувофиқлашмаган ва тартибсиз овқатланиш ҳисобланиб, организм нормал фаолиятининг бузилишига ва турли касалликларнинг келиб чиқишига сабаб бўлади

**Гиподинамия**- (юнонча–giro–кам, паст ва dinamic–куч) мушакларининг етарли ишламаслиги, қисқариш кучининг камайиб кетиши бўлиб, одатда, доимо ўтириб ишлаш, пиёда юришни йиғиштириб, транспортда кетиш, камҳаракатлик, умуман, мушакларга тушадиган оғирликнинг камайиб қолиши туфайли келиб чиқадиган гипокинезия, яъни одам ҳаракат фаоллигининг камайиб кетиши билан бирга давом этади.

**Ҳаракат ва саломатлик.** Соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва касалликларнинг олдини олишнинг асосий йўли тўғри ташкил этилган жисмоний фаолликдир. Ҳаракат натижасида одамнинг турли аъзо ва тизилмаларининг фаолияти меъёрлашади, бузилган фаолиятлари эса тикланади, ақлий ва жисмоний меҳнатга бўлган фаоллиги ошади.

**Зарарли одатлар:** алкоголизм - ашаддий ичкиликбозлик, айрим кишиларнинг ўз саломатлиги ва меҳнат қобилиятига шунингдек, жамият фаровонлигига зарар етказадиган даражада, мунтазам равишда меъёридан ортиқча спиртли ичимликлар ичиши ҳисобланади.

**Тамаки чекиш** - киши соғлиғига жиддий путур етказадиган энг зарарли одатлардан биридир. Никотин марказий ва периферик нерв системасига вақтинча қўзғатувчи таъсир кўрсатади, артериал қон босимини оширади, майда томирларни торайтиради; нафасни тезлаштиради, овқат ҳазм қилиш системасининг ширасини кўпайтиради. Никотин билан бирга тамаки тутунидаги ёниш маҳсулотлари ҳам организмни захарлайди. Шунинг учун чекмайдиган кишиларнинг чекилган хонада бўлиши ҳам зарарлидир. Таркибида ёниш маҳсулоти бўлган тутун нафасга олинганда артериал қондаги кислородни камайитириб юборади.

У бронхларнинг шиллик пардасига таъсир кўрсатиб сурункали бронхит ва ўпка эмфиземасига сабаб бўлади.

Наркомания–(юнонча–narke–қарахтлик ва mania–телбалиқ, жаҳл, шод–хуррамлик), бангилик, гиёҳвандлик–наркотик ва наркотик таъсирга эга моддаларни суистеъмол қилиш натижасида келиб чиқадиган касалликдир.

Ушбу хасталик билан оғриган кишининг жисмоний ва руҳий ҳолати хуморини босадиган наркотик модда истеъмол қилишига боғлиқ. Қуйидаги икки ҳолатда наркотик моддаларга ўрганиб қолиш мумкин: Руҳий–эмоционал зўриқишлар – ҳозирги даврда кишилар саломатлигига салбий таъсир этувчи асосий омиллар ҳисобланади. Одам организмнинг нормал фаолияти, унинг руҳияти қай даражадалигига боғлиқ. Руҳият ва кайфиятдаги ҳар қандай ўзгаришлар аъзо ва системаларнинг фаолиятига бевосита таъсир кўрсатади. Одамнинг руҳан эзилиши, кўнглига оғир ботадиған кечинмалар ва ҳаётдаги турли салбий воқеалар зўриқишларга олиб келади.

Турмуш тарзи – бу инсоннинг аниқ жамиятда, муҳитда ифодаланган ҳаёт, меҳнат, дам олиш ва ҳоказоларини ўз ичига олган тушунчадир. Унинг таркибий қисмларига фақат ижтимоий–сиёсий ва ишлаб чиқариш фаолиятигина эмас, балки ишлаб чиқаришдан ташқари вақтдаги фаоллиги, ижтимоий–маданий фаолияти ҳам киради. Тиббий фаоллик ҳам унинг бир туридир. Турмушда одам турли хил салбий таассуротлар, ножўя ҳолатлар ва шароитларга тушиб қолиши мумкин.

Хулоса қилиб айтганда, юқорида санаб ўтилган саломатликка қарши омиллар ҳақида тушунчага эга бўлиш, уларни бартараф этиш, ҳар бир кишининг бевосита ўзига боғлиқ. Бунинг учун эса соғлом турмуш, унинг таркибий қисмлари нималардан иборатлиги ҳақида аҳоли орасида тушунтириш ишлари олиб бориш лозим.

*Фойдаланилган адабиётлар*

1. Турсунов С.Т, Нодиров Т.С «Соғлом турмуш тарзи» 2006 йил.
2. Мўминов Ҳ. «Тарғиботчилик ва унинг ташкилий услубий талаблари»2008 йил.

---

Мардонова Саодат Музаффаровна-преподаватель, Бухарский государственный университет, Узбекистан.