



№ 1/2024

МОСКОВСКАЯ АКАДЕМИЯ СЛЕДСТВЕННОГО КОМИТЕТА
ИМЕНИ А.Я. СУХАРЕВА

АКАДЕМИЧЕСКИЙ БЛОКНОТ



2024 – ГОД СЕМЬИ



РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ



ПРЕДСЕДАТЕЛЬ

А.А. Бессонов,

ректор Московской академии Следственного комитета Российской Федерации имени А.Я. Сухарева, доктор юридических наук, доцент, генерал-майор юстиции

ЧЛЕНЫ КОЛЛЕГИИ

О.Ю. Антонов,

проректор (по учебной и научной работе) Московской академии Следственного комитета Российской Федерации имени А.Я. Сухарева, доктор юридических наук, доцент, полковник юстиции

И.Д. Нестерова,

заместитель руководителя редакционно-издательского и информационно-библиотечного отдела – руководитель редакционно-издательского отделения Московской академии Следственного комитета Российской Федерации имени А.Я. Сухарева, капитан юстиции

Студенческая редакция:

Ведущий редактор -
Ярослава Черных
(3 курс)

Оксана Попова
(3 курс),
Максим Скорбин
(4 курс)

УЧРЕДИТЕЛЬ

Федеральное государственное
казенное образовательное
учреждение высшего образования
«Московская академия
Следственного комитета
Российской Федерации
имени А.Я. Сухарева»

РЕДАКЦИЯ

Главный редактор
А.А. Бессонов,
ректор Московской академии
Следственного комитета
Российской Федерации
имени А.Я. Сухарева, доктор
юридических наук, доцент,
генерал-майор юстиции

Ведущий редактор
Я. П. Черных

Редакторы
И.Д. Нестерова
О.В. Попова
М.А. Скорбин

Дизайн, верстка
Р.В. Гришин

Адрес редакции:
125080 Москва, ул. Врубеля, 12
Тел.: 8-910-407-15-23
E-mail: rio@mosa.sledcom.ru

Ответственность за содержание
публикаций и достоверность
фактов несут авторы материалов.
За сведения, содержащиеся в
статьях, редакция ответственности
не несет.
При переписке или
воспроизведении любым способом
полностью или частично
материалов данного журнала
ссылка на журнал обязательна

АКАДЕМИЧЕСКИЙ БЛОКНОТ

СОДЕРЖАНИЕ № 1 /2024

Год семьи

<i>Тимур Абазов</i>	3
Профессиональная преемственность	
<i>Иван Анненков</i>	7
Служба Отечеству – дело поколений	
<i>Владислав Рахимов</i> Пример для подражания	12
<i>Данил Шмаков</i> Одна семья – одна дорога	16
<i>Таисия Иванова</i> Родная душа – самый дорогой сердцу человек	20

Наука

I съезд молодежной секции международного союза криминалистов. Текст: <i>Мария Попель</i>	23
Научные кружки Академии. Текст: <i>Алена Литвин</i>	27
VIII Всероссийская молодёжная научно- практическая конференция «Следственная деятельность: проблемы, их решение, перспективы развития». Текст: <i>Мария Попель</i>	31

Персона

Только здесь и сейчас! Интервью с С.В. Рудаковой. <i>Беседовала Оксана Попова</i>	36
Уроки жизни. Интервью с А.Л. Ивановым. <i>Беседовала Ярослава Черных</i>	38
В здоровом теле здоровый дух! Интервью с Г.Ю. Мартыновым. <i>Беседовали Ярослава Черных, Оксана Попова</i>	40

Волонтерство

<i>Максим Скорбин, Виктория Липатенкова</i> «Юный следователь» для детей и взрослых	43
<i>Адель Леонтьева</i> Студенты-волонтеры в ведом- ственном санатории	49

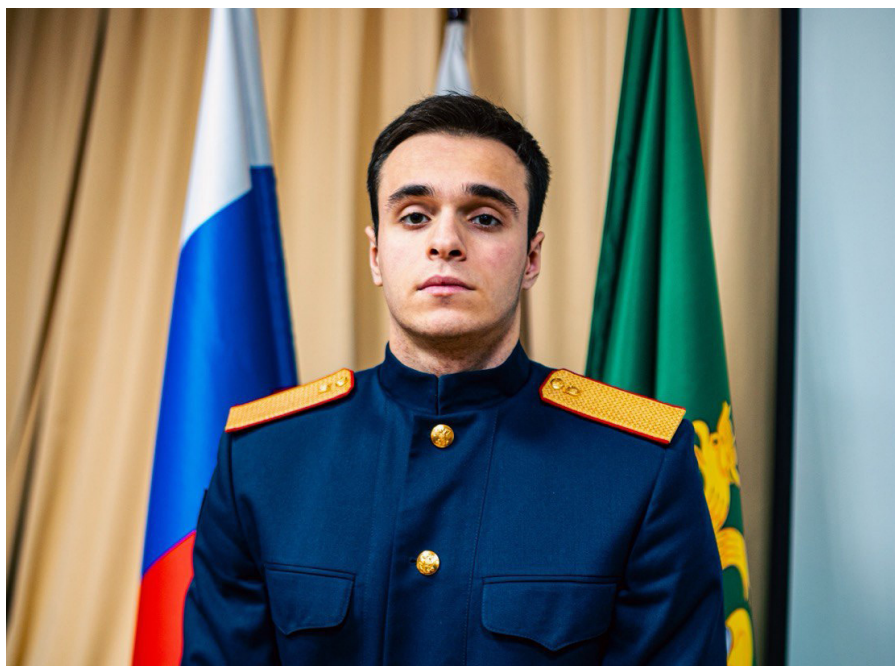
Здоровый образ жизни

<i>Ангелина Дембовская, Виктория Колесникова</i> Здоровый сон	52
<i>Иван Анненков</i> О, спорт, ты жизнь!	55
<i>Юлия Воробьева, Ульяна Безрукавая</i> Влияние ЗОЖ на профессиональный рост	58



ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ

Семья – важный элемент в жизни каждого человека. С первых дней жизни воспитанием ребёнка занимаются родители, бабушки и дедушки. Каждый из них делится личным жизненным опытом, знаниями и навыками, морально-нравственными ценностями, а подрастающее поколение с уважением и благодарностью использует эти богатства в своей жизни и бережно сохраняет, чтобы передать следующему поколению. С воспитания в семье начинается преемственность поколений – непрерывная эмоциональная, информационная и духовная связь между людьми разного возраста, и зачастую именно она и определяет личностные качества и принципы человека, его образ жизни и профессиональный выбор.



юстиции, выслуга лет в правоохранительных органах составляет 30 лет: с 1995 года служила в органах прокуратуры Кабардино-Балкарской Республики, в органах Следственного комитета Российской Федерации служит с момента образования – с 7 сентября 2007 г. Отец – полковник юстиции Абазов Юрий Жирасланович, срок выслуги в правоохранительных органах составляет 45 лет, в настоящее время является пенсионером Следственного комитета России. Всю свою жизнь он посвятил служению Закону. Всегда с душой относится к работе, отличается преданностью избранной профессии, высоким уровнем профессионализма, охотно делится накопленным опытом, всегда готов прийти на помощь коллегам.

Несмотря на то, что он находится на заслуженном отдыхе, он не прекратил профессиональную деятельность,

Именно преемственность поколений сыграла решающую роль в выборе моей профессии, поскольку я вырос в семье юристов. Мои родители, сотрудники Следственного комитета Российской Федерации, часто обсуждали различные аспекты профессиональной деятельности, хотя работали в разных на-

правлениях: мама – работник кадровой службы и практически не работала в следствии, а вот профессиональная деятельность отца на протяжении всей его жизни была связана со следствием.

В настоящее время мама – Марина Магомедовна Жилова – действующий сотрудник СК России, подполковник



продолжает активно работать. В настоящее время, будучи Председателем Совета ветеранов следственного управления Следственного комитета Российской Федерации по КБР, постоянно оказывает практическую и методическую помощь, делится своим богатым опытом, имеющимися навыками и знаниями, уделяя особое внимание молодым следователям в период их профессиональной адаптации.

Под его руководством было расследовано множество резонансных, многоэпизодных и представляющих определенную сложность в расследовании уголовных дел. Мой отец пользуется уважением среди сотрудников следственного управления по Кабардино-Балкарской Республике. На стенде почетных сотрудников в музее следственного управления по Кабардино-Балкарской Республике размещена брошюра, написанная моим отцом.

После окончания в 1977 году Саратовского юридического института и прохождения срочной службы в армии мой отец поступил на службу в органы прокуратуры Кабардино-Балкарской Республики, где длительное время работал следователем, старшим следователем и следователем по особо важным делам прокуратуры Октябрьского района города Нальчика. В 1982 г. был участником конференции



лучших следователей прокуратуры СССР, с 1989 г. занимал должность старшего следователя, следователя по особо важным делам, начальника отдела следственного управления прокуратуры Кабарди-

но-Балкарской Республики. В 1998 г. переведен на должность начальника отдела по надзору за соблюдением законов в деятельности регионального подразделения МВД России по борьбе с ор-



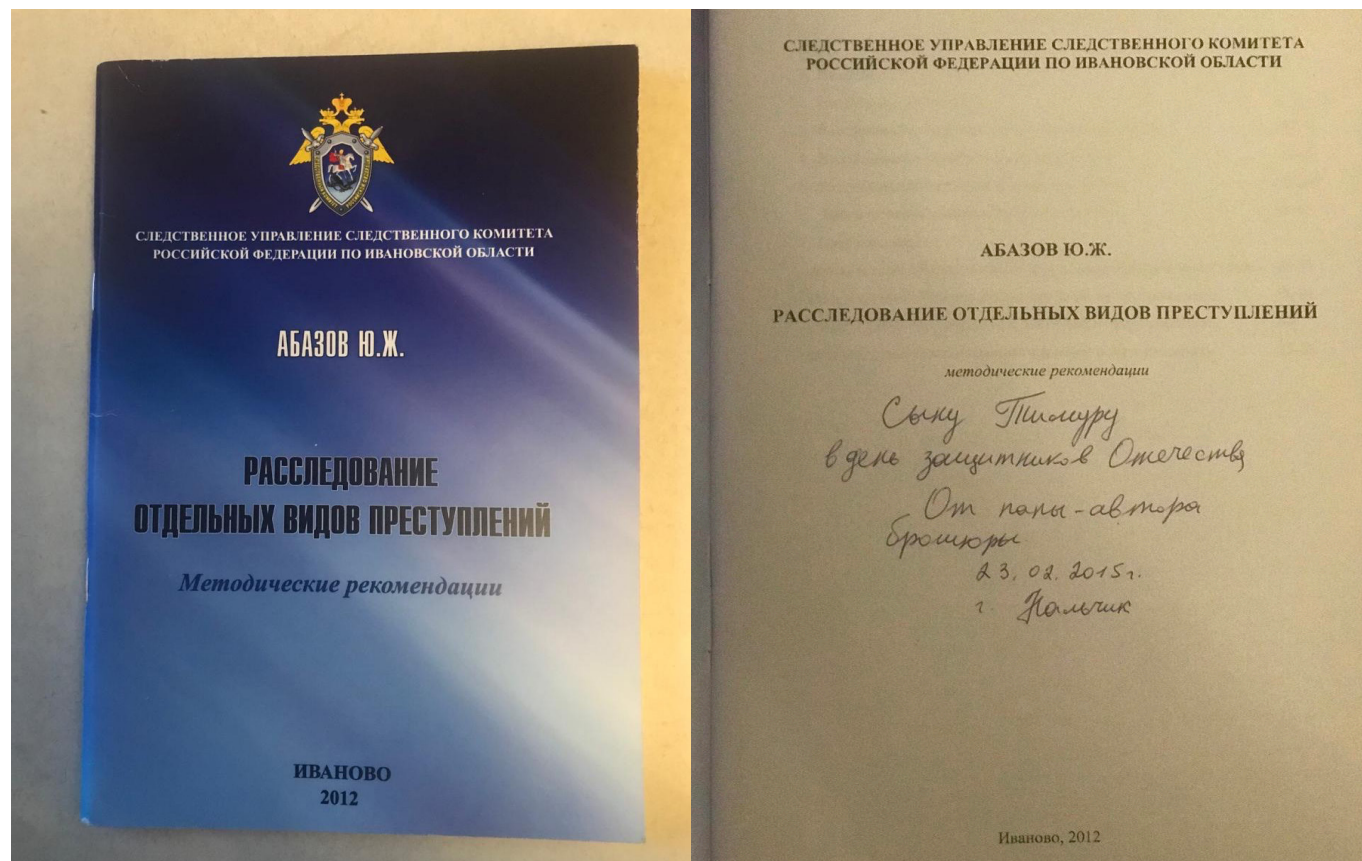
ганизованной преступностью Главного управления Генеральной прокуратуры Российской Федерации по надзору за исполнением законов о федеральной безопасности и межнациональных отношениях на Северном Кавказе.

В 2000–2001 гг. замещал должность заместителя прокурора Чеченской Республики, а затем был назначен на должность начальника следственного отдела управления Генеральной прокуратуры в Южном федеральном округе, с 2005 года работал в прокуратуре Ивановской области в должности начальника отдела по расследованию особо важных дел.

В органах Следственного комитета России служит с момента образования: 7 сентября 2007 г. назначен на должность Первого заместителя руководителя следственного управления Следственного комитета при прокуратуре Российской Федерации по Ивановской области. Закончил службу в 2020 г. в должности заместителя руководителя контрольно-криминалистического управления Главного следственного управления Следственного комитета Российской Федерации по Северо-Кавказскому федеральному округу – руководителя 2-го отдела процессуального контроля.

Неоднократно поощрялся Генеральным прокурором Российской Федерации, Председателем Следственного комитета Российской Федерации, награжден нагрудным знаком «Почетный работник прокуратуры Российской Федерации», Указом Президента Кабардино-Балкарской Республики ему присвоено звание «Заслуженный юрист Кабардино-Балкарской Республики».

Именно желание поделиться имеющимся опытом, навыками и знаниями, оказать посильную помощь в нелегком труде следователя явилось причиной издания нескольких брошюр, содержащих ме-





тодические рекомендации по расследованию уголовных дел различных категорий.

Подробностями расследования одного из резонансных дел он поделился с корреспондентом газеты, в дальнейшем опубликованных в республиканских СМИ.

Хочу отметить, что преемственность поколений следователей играет ключевую роль в обеспечении эффективного функционирования правоохранительных органов и поддержании правопорядка. Она позволяет передавать опыт, знания и навыки от более опытных специалистов к «новичкам», что способствует повышению профессионализма и качества работы.

Кроме того, преемственность способствует формированию единой корпоративной культуры, основанной на этических нормах и лучших практиках. Это также помогает сохранять историческую память о значимых делах и уроках, извлеченных из них, что важно для предотвращения ошибок в будущем. Таким образом, преемственность поко-



лений следователей не только укрепляет профессиональные навыки, но и способствует более глубокому пониманию задач, стоящих перед правоохранительными органами, что

в итоге ведет к более эффективному расследованию преступлений и защите прав граждан.

*Тимур Абазов,
студент 3 курса*



Служба Отечеству – дело поколений

Служба Отечеству – это непрерывная эстафета, передающаяся из поколения в поколение. Это живая цепь, по которой опыт и мудрость старших поколений, отстоявших правосудие в сложные времена, передаются молодым специалистам, готовым взять на себя такую ответственность. Служба в Следственном комитете включает в себя не только расследование преступлений, но и защиту прав граждан, поддержание порядка и стабильности в обществе. Это ответственная миссия, требующая высокой профессиональной подготовки, безупречной морали и неустанного стремления к правде. Это дело, которое объединяет людей разных поколений общей целью – служить закону и защищать интересы государства и граждан.

Мой отец Анненков Дмитрий Васильевич сейчас является старшим следователем-криминалистом Главного управления криминалистики (Криминалистического центра) Следственного комитета России. Службу отец начал сразу после окончания юридического вуза, связав раз и навсегда свою жизнь с Родиной.

Когда мне было пять лет, в один из поздних зимних вечеров отец вернулся домой с работы уставшим и потрепанным, но интересна в этом воспоминании деталь, что до сих пор высекает искры в моей памяти, пришел он в идеально выглаженном пальто с золотыми погонами. В моем детском воображении папа показался мне настоящим рыцарем, что только вернулся из дальнего похода, принеся добрые вести о победе над злым и беспощадным врагом. Тогда, еще в детстве, я решил для себя, что путь отца должен стать для меня примером, что именно





по стопам отца я должен пройти и свою дорогу, завоевав, как и он, уважение и почет.

С детства я часто бывал на рабочем месте отца. Тогда он еще был начальником отдела криминалистики по Оренбургской области. Бывало я приходил после школы в гости к отцу на работу и, следуя вдоль длинных коридоров, мимо всех дверей, проходя до рабочего кабинета отца, видел, сколько усилий было приложено папой, чтобы его служба и служба товарищей шла как можно продуктивнее и эффективнее.

После перехода отца на службу в зону Специальной военной операции я, придя на летнюю практику в отдел, ни разу не слышал плохого слова об отце. Все говорили об уважении к нему и проделанной им работе в Оренбурге. Это стало для меня не иначе как доказательством того, что мой папа смог добиться поставленных на посту руководителя отдела задач.

Папа редко рассказывал мне о трудностях, с которыми он сталкивается в работе следователем. Он редко и неохотно говорил на тему недавних вы-

ездов или самых «кровавых» случаев, оберегая меня, наверное, от этой сложной и опасной работы. Когда же я сказал родителям о своем желании пойти на работу следователем, отец отговаривал меня, приводя аргументы о трудностях выбираемого мною пути. Однако я не мог просто сказать «хорошо, это и вправду будет слишком трудно» и развернуться на 180 градусов. Отец и его жизнь стали для меня примером того, каким должен вырасти я, а значит, сделанный мною выбор уже нельзя было изменить.





Как мне рассказывал отец, наши с ним жизненные пути вышли достаточно похожими – одна школа, одни спортивные секции, одни увлечения, однако, все же, время, в которое жил он, разительно отличалось от моего. Старые и проверенные тяготами и невзгодами друзья, сколько я себя помню, всегда окружали отца. Будь то спорт или работа, обычные прогулки по улицам города или поездки – везде его знали и уважали, и он стал для меня примером того, каким нужно стать, чтобы в глазах и сердцах всех вокруг являться таким же добрым, ответственным

и надежным товарищем.

Когда мне было лет 5-6, отец взял меня с собой на тренировку по баскетболу. Тогда еще многие из его друзей продолжали заниматься, было время и силы. Папа неплохо показывал себя на площадке, но больше всего меня всегда радовала атмосфера дружбы и братства, что витала вокруг него, словно объединяя всех в едином порыве, в котором он был в своей стихии. Как мне рассказывал сам отец, первым его видом спорта был большой теннис, впоследствии я пошел на ту же секцию и практически к тем же тренерам, что и он. После,

он занимался на секции бокса, куда потом записался и я. А последним его видом спорта и настоящим по сей день стал баскетбол, который стал и моим любимым видом спорта.

Еще в свое время отец был не только баскетболистом, но и баскетбольным арбитром, причем, что интересно, узнал я об этом, когда сам начал заниматься судейством в поле, что меня удивило и одновременно обрадовало, ведь всю свою жизнь я стремился быть похожим на него, следовать теми же маршрутами, что и он, добиваться большего, чем смог добиться он.



Как мне рассказывал сам отец и его друзья, он не любил зубрежки и учился «чтобы прокатило», однако меня всегда поражала его любовь к чтению. Отец – удивительной эрудированности человек, разбирающийся во множестве множеств различных сфер, зачастую, достаточно узких и специфичных. Он удивительный человек, что в любую свободную минуту достает телефон с бесконечной библиотекой внутри. Его любовь к чтению в детстве меня поражала, и, следуя его примеру, я начал, как и он, выгадывать свободные минуты и часы для погружения в домашнюю библиотеку, что досталась нам еще от бабушки. После, начал собирать уже собственную библиотеку, видя, сколько дали книг для папы и меня, я решил умножить доставшееся мне наследство, чтобы уже мои дети смотрели на читающего меня, как я в свое время на отца, и приобщались к полезному и правильному делу.

Мой крестный отец (лучший друг папы) показывал мне старые видео и фото с игр и соревнований отца, там он был еще совсем молодым. Сравнивая фотографии свои и его, я нахожу много общего из наших с ним разных по времени, но одинаковых по сути событий и моментов, что объединяют нас и выстраивают в слаженное целое наши жизненные пути.

Сейчас мой отец является



следователем-криминалистом, работающим в зоне СВО. Он доблестно исполняет свой долг по обеспечению законности и правопорядка на новоприосоединенных к России территориях. Подвергая себя каждодневно серьезной опасности, он продолжает творить свою историю, несмотря на

серьезную ответственность и трудности, с которыми приходится сталкиваться в том числе в зоне боевых действий.

Думаю, что каждый мальчик, чей отец является выдающимся и видным человеком, думал над тем, чтобы превзойти свой пример для подражания. Как бы это не звучало, эпатажно



или броско, но я еще с раннего детства определил для себя, что превзойду отца во всем, чем бы он не занимался и в какие бы сферы не погружался, я сделаю все, что будет в моих силах, чтобы мой путь стал ярче пути папы, чтобы уже мой сын, глядя на нас, поставил своей целью превзойти накопленный нами багаж достижений.

Я люблю своего папу и безмерно им горжусь. Он стал для меня примером, на который я должен равняться, преодолевая волны жизненных перипетий. Никогда и ни за что я не предаю памяти отца, буду нести ее своим детям и внукам, чтобы они видели не только во мне, но и их дедушке цельные и монументальные фигуры, деяния и мысли которого должны жить и нести за собой свет, дабы свеча, которую передал мне отец, уже никогда не угасла в руках семьи Анненковых.



*Иван Анненков,
студент 3 курса*



Пример для подражания

Семья – неотъемлемая часть жизни каждого человека, фундамент, на котором строится личность. С первых мгновений нашей жизни нас окружают родители, бабушки, дедушки, каждый из них вносит свой бесценный вклад в наше развитие. Они делятся жизненным опытом, знаниями, умениями, прививают важнейшие морально-волевые качества. В семье закладывается непрерывная цепь эмоциональной и духовной связи между людьми. Семейные традиции, истории и ценности – это не статичные воспоминания, а живое наследие, передающееся из поколения в поколение, определяющее наше настоящее и будущее.

С самого детства в моем доме звучали разговоры о службе, законе и справедливости. Примерами для меня были не вымышленные персонажи книг или кинофильмов, а реальные люди, посвятившие себя служению своему народу и своей стране. По моему мнению, это самые настоящие герои своего времени. Мой прадед – ветеран Великой Отечественной войны и человек, посвятивший себя делу обеспечения государственной безопасности в период мирного строительства в СССР. Мой дядя, который продолжил дело своего отца в обеспечении безопасности государства в наше время. И, конечно же, мой отец, который также посвятил свою жизнь служению Родине.

В детстве мне запомнился ответ моей мамы на мои вопросы о том, кем и где работает папа. Это была фраза «Он ловит преступников!», вспоминая которую, я по сей день испытываю чувство гор-



дости за отца. Работа моих прадедушки, дяди и отца всегда казалась мне чем-то особенным, и именно их пример помог мне выбрать свой путь.

Безусловно, в моем роду не все были военными или сотрудниками правоохранительных органов, однако все выбрали для себя благородные профессии. Среди моих родственников были и есть представители таких профессий, как учитель, врач, технолог, проектировщик, конструктор, экономист, энергетик, специалист буровых установок и другие, без работы которых невозможно существование сильного и стабильного государства.

Мои дедушки и бабушки относятся к поколению мирного времени. Как и все молодые люди того периода, они – комсомольцы до настоящего времени. По отцовской линии они были участниками Комсомольской стройки Автозавода на Каме – Камского автомобильного завода (КамАЗ), где и познакомились. Дед – технолог, бабушка – преподаватель, учитель средней школы. Дед по линии матери – энергетик, бабушка – экономист.



Именно эти люди, выросшие на памяти своих отцов, оказали значительное влияние на выбор моей профессии. Думаю, что и мой отец стал сотрудником правоохранительных органов, а впоследствии Следственного комитета Российской Федерации под тем же влиянием.

В нашей семье всегда считали службу Отечеству делом чести. Мои родители, в частности, отец, еще в детстве привили мне уважение к закону, чувство справедливости и понимание важности защиты прав людей. Его влияние на меня – это не просто рассказ о работе, это рассказ о верности долгу, стойкости и честности, возвращённых на примере его родителей и рассказах о дедах, прошедших тяжёлый период Великой Отечественной войны. Когда я был маленьким, я часто спрашивал отца, почему он выбрал именно такую профессию. Он всегда отвечал, что это не просто работа, а цель – обеспечение мирной и безопасной жизни соотечественников.

Сейчас, размышляя о его словах, я понимаю, насколько важна связь поколений. Ведь то, что в свое время повлияло на становление его мировоззрения, также отражается сегодня на мне.

Моя бабушка часто рассказывала мне о прадедах, которые пережили Великую Отечественную войну, говорила о том, что один из прадедов был



участником Сталинградской битвы, а в послевоенное время, будучи контрразведчиком КГБ, защищал рубежи нашей родины на Дальнем Востоке, Сахалине и других регионах. Ставила в пример его службу, которую он завершил в звании полковника КГБ, посвятив свою жизнь безопасности страны. Другой прадед, также переживший лихолетье войны, самоотверженным трудом обеспечивал фронт топливом и был удостоен государственных наград за бесперебойную работу нефтяных скважин в

городах Моздоке, Грозном и Баку. Другой мой прадед был несколько моложе и благодаря подвигу всех граждан нашей страны не был участником страшных событий, однако также обеспечивал безопасность нашего государства, охраняя мирное небо над головой в рядах военно-воздушных сил СССР. Их рассказы о жизни, переданные через бабушек, дедушек и моих родителей, всегда напоминали мне о стойкости и принципиальности, которые необходимы, чтобы быть защитником интересов

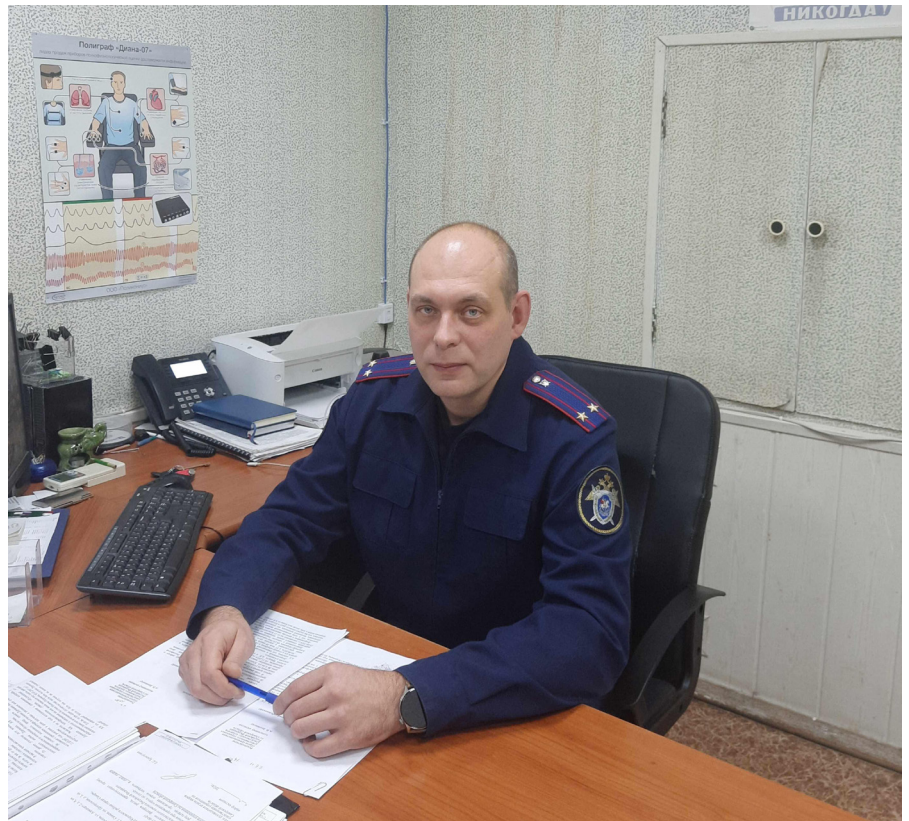


своей Родины. Именно эти беседы о жизни моих прадедов, стали для меня первым примером того, как самоотверженная работа и служба влияет на мирную жизнь наших граждан.

Когда пришло время выбрать свою профессию, я ни на секунду не усомнился, что пойду по стопам моего отца и прадеда. Решение поступить в Московскую академию Следственного комитета Российской Федерации было для меня осознанным шагом, ведь я понимал, что это не просто очередной этап в жизни, а выбор будущего, который требует полной самоотдачи.

Мой отец и дедушка всегда подчеркивали, что служба в правоохранительных органах, а тем более в Следственном комитете требует постоянного саморазвития, умения быстро адаптироваться к новым условиям и меняющимся обстоятельствам. Они научили меня тому, что сила гражданина, а тем более следователя, заключается не только в знании законов, но и в способности не поддаваться давлению и сохранять верность букве закона.

Сейчас, когда я изучаю основы следственной деятельности, я часто вспоминаю советы родителей, а также рассказы бабушек и дедушек, которые в совокупности дают мне осознание того, что главное в нашей профессии – это не только глубокие знания законов и



профессиональные навыки в раскрытии преступлений, но и честность, смелость и готовность отстаивать справедливость и защищать права тех, кто в этом нуждается, невзирая ни на какие трудности.

По моему убеждению, служба в правоохранительных органах, в том числе и в Следственном комитете Российской Федерации, это не только возможность внести свой вклад в укрепление государственности, особенно теперь, в условиях, когда западные страны ведут против нашей страны необъявленную войну и открыто заявляют о своём намерении уничтожить наш суверенитет. Это также возможность оказать

влияние на общество, демонстрируя на собственном примере такие качества как честность и принципиальность.

Именно благодаря примеру близких я решил поступить в Академию и выбрать путь следователя. Они стали для меня примером того, что важно быть принципиальным, не бояться сложностей и стремиться к истине, несмотря на любые препятствия. Я знаю, что этот путь не будет легким, но, следуя традициям моей семьи, я готов к любым испытаниям.

Понимаю, что моя работа в будущем будет связана с многими сложностями, но я уверен, что те принципы, которые уже заложены во мне моими род-



ственниками, а также те знания и традиции, которые мне передают сотрудники Московской академии Следственного комитета Российской Федерации им. А.Я. Сухарева помогут мне справиться, и я буду образцом неподкупности, моральной чистоты, скромности, буду свято беречь и приумножать лучшие традиции Следственного комитета Российской Федерации.

В заключение хочу отметить,

что быть частью семьи, где приоритетом жизни из поколения в поколение является служение Отечеству – это большая честь и ответственность. Я горжусь своими родственниками и надеюсь, что смогу достойно продолжить их дело, сохранив ценности и традиции, которые они мне передали. Путь следователя – это путь, который полон вызовов и испытаний, но именно этот путь я выбрал,

и я уверен, что буду следовать по нему с той же мужественностью и принципиальностью, что и мой отец, и мои предки.

Я глубоко признателен своим родным за их неоценимый вклад в мое воспитание и счастлив, что имею возможность учиться у настоящих профессионалов своего дела в Московской академии Следственного комитета.

*Владислав Рахимов,
студент 3 курса*





Одна семья – одна дорога

Семья – это не просто группа людей, связанных кровными узами, это единый путь, который мы прокладываем вместе, шаг за шагом. Он начинается с истоков, с рассказов бабушек и дедушек, проходит через опыт родителей, и продолжается уже в нашей жизни. Эта дорога не всегда прямая, иногда она петляет, поднимается в гору или круто спускается вниз, но это всегда наш общий путь. Мы несем в себе наследие предков, их традиции, ценности и воспоминания, как драгоценный груз, который обогащает нашу жизнь. Каждый шаг, каждое достижение, каждое преодоленное препятствие – это совместный труд, это общая история семьи. Именно эта непрерывная связь поколений делает нас единым целым, объединяет и наполняет нашу жизнь глубоким смыслом.

Повествуя о выборе своего жизненного пути, я хотел бы рассказать о человеке, который существенным образом повлиял на него. Этот человек – мой отец Илларион Викторович Шмаков, который более 20 лет проработал следователем. Рассказывая о том, почему он выбрал эту профессию, отец говорил, что с детства любил читать детективы таких писателей как Артур Конан Дойл, Эдгар Аллан По, Агата Кристи, Юлиан Семенов. Следуя его примеру, эти книги я тоже прочитал и понял, почему они ему нравились. Мне, как и отцу, в детективных историях всегда было интересно, как в безвыходных ситуациях и запутанных историях главный герой находит из них выход и в конечном итоге устанавливает преступника.

Думаю, что на его выбор также повлияла ситуация в стране, в тот момент, когда он вырос. Это период так называемых «лихих» девяностых.



После развала Советского Союза страна находилась в тяжелом положении. Государственная власть была ослаблена политическими и экономическими сложностями, что в свою очередь вызвало рост преступности во всех ее проявлениях. Тогда-то он и решил для себя, что хочет стать следователем, чтобы бороться с преступностью и защищать права граждан.

Следуя своей цели, он окончил юридический институт и

начал трудовую деятельность в органах прокуратуры Кабардино-Балкарской Республики в должности следователя. На первоначальном этапе службы формированию его профессиональных качеств помогли старшие коллеги, о которых он всегда отзывается с теплотой и уважением. Именно они на практике разъяснили и показали основные тактические приемы при производстве следственных действий. На своем примере показали ему основные принципы следователя, такие как честность, справедливость, беспристрастность, но в то же время желание помогать людям.

В 2007 году был создан Следственный комитет при прокуратуре Российской Федерации, который фактически являлся новым органом, осуществляющим предварительное следствие, в котором отец продолжил свою службу. В августе 2008 года он был



включен в состав следственной группы центрального аппарата Следственного комитета России и принял участие в расследовании последствий агрессии грузинских вооруженных сил против мирного населения Республики Южная

Осетия, а также российских военнослужащих, выполнявших миротворческие функции.

Во многих населенных пунктах на территории Южной Осетии он совместно со своими коллегами проводил следственные действия. Выполне-

ние этих задач зачастую было связано с риском для жизни, поскольку следственная группа прибыла на вторые сутки после освобождения республики. Им осматривались места недавних сражений, на которых оставались неразорвавшие-



ся боеприпасы, а некоторые участки были заминированы. Совместно с местным населением отец задержал военнослужащего грузинской армии, отставшего от своего подразделения и несколько дней прятавшегося на территории частного домовладения.

Через несколько месяцев после возвращения из этой командировки его вновь включили в состав следственной группы, которая расследовала преступную деятельность банды на территории РСО-Алания. Членами этой банды было совершено множество тяжких и особо тяжких преступлений, в том числе убийства мэра города Владикавказа, заместителя Председателя Правительства РСО-Алания и других граждан, совершены посягательства на жизнь нескольких руководителей оперативных служб МВД республики.

После этого занимался расследованием преступлений террористического характера, совершенных членами преступного сообщества «Имарат Кавказ» в республиках Ингушетия и РСО-Алания. По возвращении продолжил службу на руководящей должности в следственном управлении Следственного комитета Российской Федерации по Кабардино-Балкарской Республике. В дальнейшем был переведен в центральный аппарат Следственного комите-



та России, где работал 8 лет, а затем вышел на пенсию. За период службы отец неоднократно поощрялся Председателем Следственного комитета Российской Федерации, он награжден практически всеми ведомственными наградами.

С самого детства отец воспитывал во мне такие качества как честность, порядочность, принципиальность, настойчивость, которые, по его словам, пригодятся мне не только в

работе, но и в жизни. В период своего взросления, глядя на отца, я понимал, что работа следователя является сложной и очень ответственной. Несмотря на это, я решил продолжить его дело и связал свою жизненную дорогу со службой в Следственном комитете, поступив в Московскую академию Следственного комитета Российской Федерации.

Обучение в академии является для меня интересным и



познавательным процессом. На лекциях и семинарских занятиях я узнаю много нового, интересного и важного. Благодаря квалифицированному профессорско-преподавательскому составу изучаю секреты и нюансы работы. После поступления я был приятно удивлен наличием в академии новейших технико-кримина-

листических средств, которыми нас учат пользоваться и применять в дальнейшем на службе. Сейчас, обучаясь на 5 курсе, сталкиваясь с тяготами учебного процесса и увидев живую реальность трудностей, сопутствующие следственной деятельности, я понял, что профессия следователя требует полной самоотдачи и по-

стоянной концентрации, но меня это не останавливает. Через несколько месяцев я начну применять полученные знания, навыки и умения на практике. Таким образом, продолжу путь отца и внесу свой вклад в дело борьбы с преступностью, укреплению законности и правопорядка, и в целом в развитие нашей страны.

*Данил Шмаков,
студент 5 курса*





Родная душа – самый дорогой сердцу человек

Мама – это не просто слово, это целый мир, наполненный заботой, любовью и поддержкой. Это ощущение безопасности и уверенности, которое сопровождает нас с самых первых дней жизни и остается с нами навсегда. Это тёплые руки, которые всегда готовы обнять и утешить, это добрый голос, который способен успокоить любую бурю в душе. Мама – главный человек в нашей жизни, её любовь – безусловная и непреходящая, её поддержка – надёжная и бескорыстная.

Моя родная душа, самый дорогой человек на свете – моя мама Елена Анатольевна Сунцова. Работая в Московской академии Следственного комитета им. А.Я. Сухарева, она не только воплощает для меня идеал высокого профессионализма, но и является надёжной опорой и бесконечным источником вдохновения в повседневной жизни. Её твердость характера, точность и внимательность к деталям, присущие её профессиональной деятельности, гармонично сочетаются с нежностью, заботой и глубоким внутренним миром.



Моя мама – удивительная женщина! Её увлечения – яркое отражение её многогранной личности. Она не только блестящий юрист, но и настоящий художник жизни. Её невероятный талант заботиться о растениях превратил её квартиру в настоящий цветущий оазис. Это не просто комнаты, наполненные светом и ароматами, это целая экосистема, где каждое растение находит свой уголок и чувствует заботу и внимание. В этом цветущем раю каждый листик пропитан её любовью, каждый

бутон – это результат её тщательного ухода и глубокого понимания жизни растений. Это своего рода философия, отражающая её способность найти красоту и гармонию в мелочах. Разнообразие форм, цветов и ароматов создаёт уникальную обстановку жизни и спокойствия, наполняя дом особой энергетикой. Интересные виды редких сортов, сложные композиции – всё это говорит о глубоком знании, усидчивости и преданности своему делу. Именно так, через заботу о жизни, вокруг нее



создаётся уникальная атмосфера спокойствия и гармонии.

Но не только это делает мою маму особенной. Она - очень проницательная, умная и образованная женщина. В любой ситуации может дать полезный совет, поддержать и помочь найти решение проблемы, при этом всегда учитывая не только практическую сторону, но и эмоциональное состояние обратившегося к ней за помощью. Её мудрость, обогащённая богатым жизненным опытом, наполненным яркими событиями, сложными выборами и преодоленными препятствиями, всегда находит отклик в моём сердце. Я очень ценю её мнение и всегда прислушиваюсь к её советам, понимая, что за каждым из них стоит глубокий анализ и проницательность. Её талант, проявляющийся как в заботе о цветах, так и в способности решать сложные профессиональные задачи, вдохновляет меня каждый день стремиться к самосовершенствованию, учиться новому и развиваться как личность. Её стойкость, способность преодолевать препятствия и всегда оставаться верной своим принципам, является для меня примером.

Кроме того, в нашем доме царит особенная, тёплая атмосфера, которую создают не только цветы, но и наши четверо пушистых друзей – коты. Они, как и растения, требуют



заботы и любви, но дарят нам взамен огромное количество теплоты и радости. Каждый из них обладает своим неповторимым характером и часто становится источником веселых и трогательных моментов в нашей семье. Позвольте мне рассказать о них подробнее.

Тоша – очень умный и ласковый, кот всегда начинает мурлыкать, когда к нему подходишь. Тоша любит играть и баловать себя, но при этом всегда будет предан и заботлив.

Риша – самый шаловливый из всех и привязчивый ко мне. Он любит бегать по дому, ловить игрушки и дразнить других котов. Риша всегда веселит нас своими шалостями и делает наши будни более беззаботными.

Эми – старшая из котов, самая нежная. Она умеет говорить своим мяуканьем и всегда подходит ко мне в поисках ласки. Эми – настоящая коша-

чья принцесса, которая любит быть в центре внимания.

Лила – самая спокойная и мудрая из всех. Она любит проводить время, наблюдая за нашими домашними делами. Лила всегда внушает нам чувство умиротворения и спокойствия своим присутствием.

Любовь к кошкам мама передает всем вокруг. Очень много друзей и коллег частенько обращаются к ней за советом о том, как выбрать, как содержать пушистых товарищей.

Я горжусь тем, что у меня такая мама, и благодарна ей за все, что она делает для меня. Её наставления навсегда останутся со мной, помогая мне стать такой же сильной, умной и заботливой, как она.

А вот я, Иванова Таисия Андреевна, обучаюсь в той же академии, где работает моя мама. Увлекаюсь изучением права, стремлюсь к профессиональному росту и саморазвитию.



Я считаю себя творческой личностью, увлекаюсь графическим дизайном и постоянно совершенствую свои навыки. Кроме того, я очень люблю читать различную литературу по психологии, считаю, что это позволяет мне лучше понимать окружающих людей и их поведение. Безусловно, все это поможет мне в профессиональной деятельности.

Я стараюсь быть в курсе всех последних культурных событий нашего города, поэтому посещаю различные культурные

мероприятия: выставки, музеи и театры. Мне важно получать новый опыт и вдохновение от различных форм искусства.

В свободное время я люблю заниматься творчеством, рисованием и созданием дизайн-проектов, путешествовать. Я стремлюсь к развитию и раскрытию своего потенциала в различных областях, чтобы стать успешным и универсальным, чтобы помогать людям.

Но есть у меня и еще одно интересное увлечение – йога. Она приносит мне не только физи-

ческую, но и духовную пользу. Духовные практики помогают мне расслабиться, снять стресс и напряжение, а также улучшить гибкость и силу моего тела. Йога помогает мне находить внутренний покой и гармонию, а также поддерживать связь с внутренним миром.

Мама учила меня быть целеустремленной и ответственной, а коты помогают расслабиться и насладиться моментом. Её мудрость и способность найти решение в любой ситуации, её неиссякаемая энергия – это то, чему я учусь каждый день. Мама вдохновляет меня к саморазвитию, не только в профессии, но и в жизни. Моя профессиональная траектория повторяет путь моей мамы, будучи направлена на изучение права и следственной практики. В свободное время с удовольствием занимаюсь творчеством, путешествую, ищу новые впечатления и знаколюсь с различными культурами. Самым важным для меня остается внутренняя гармония.

Наша семья – это настоящий очаг любви и поддержки, и я благодарна каждому из её членов за то, что они есть в моей жизни. Главное, где бы я ни была и что бы ни делала, я всегда буду знать, что у меня есть самый дорогой сердцу человек – моя родная душа, моя мама.

*Таисия Иванова,
студентка 5 курса*



I Съезд Молодежной секции Международного союза криминалистов

Молодежная секция Международного союза криминалистов позволит реализовать свой научный потенциал представителям различных вузов и содействует решению задач по популяризации науки среди молодого поколения, а также обеспечивает преемственность поколений.

В Московской академии Следственного комитета Российской Федерации имени А.Я. Сухарева состоялся I Съезд Молодежной секции Международного союза криминалистов. В рамках Съезда также прошла научно-практическая конференция «Уголовно-правовое обеспечение правоохранительной деятельности: взгляд молодежи».

В мероприятии приняли участие очно и дистанционно более 200 человек – студенты, курсанты, магистранты, адъюнкты и аспиранты, а также преподаватели высших образовательных учреждений и практические работники из разных городов России (от Иркутска до Калининграда, в т.ч. обучающиеся Донбасского государственного университета юстиции и Херсонского педагогического государственного университета), а также представители зарубежных образовательных учреждений: Белорусского государственного университета, Института повышения квалификации и переподготовки Следственного





комитета Республики Беларусь, Академии Министерства внутренних дел Республики Беларусь, Правоохранительной академии Республики Узбекистан, Ташкентского государственного юридического университета.

Съезд открыл ректор Московской академии Следственного комитета имени А.Я. Сухарева, доктор юридических наук, доцент, генерал-майор юстиции Алексей Александрович Бессонов.

С приветственными словами выступили:

председатель Международного союза криминалистов Александр Евгеньевич Кукушкин;

начальник Института повышения квалификации и переподготовки Следственного комитета Республики Беларусь, кандидат юридических наук, доцент, член Пре-

зидиума Международного союза криминалистов Юрий Францевич Каменецкий; заведующий кафедрой криминалистики Московского государственного юридического университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА), доктор юридических наук, доктор филологических наук, профессор, полковник милиции (в отставке), Советник по молодежной политике при председателе Международного союза криминалистов Елена Игоревна Галяшина.

Профессор Галяшина презентовала второе издание учебника «Криминалистика», подготовленного авторским коллективом из числа сотрудников Московской академии Следственного комитета имени А.Я. Сухарева и кафедры криминалистики Московского государственного юридиче-

ского университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА) под общей редакцией профессоров А.И. Бастрыкина и Е.П. Ищенко и доцента Я.В. Комиссаровой.

С пленарными докладами выступили доцент кафедры уголовного процесса и криминалистики юридического факультета Санкт-Петербургского государственного университета, кандидат юридических наук, доцент Светлана Петровна Кушниренко (она рассказала об историческом значении деятельности Русской группы Международного союза криминалистов и проблемах преемственности) и доцент кафедры судебной экспертизы и криминалистики Центрального филиала Российского государственного университета правосудия, кандидат юридических наук, доцент Олеся Юрьевна Цурлуй





(представила проект по противодействию вовлечению несовершеннолетних в преступную деятельность и негативные социальные явления и рассказала об опыте его внедрения в субъектах Российской Федерации).

Модерировал работу Съезда и конференции проректор Московской академии Следственного комитета имени А.Я. Сухарева (по учебной и научной работе), доктор юридических наук, доцент, полковник юстиции Олег Юрьевич Антонов.

В рамках организационного собрания обсуждались цели, задачи, основные направления и перспективы деятельности Молодежной секции Международного союза криминалистов. С докладом выступил

преподаватель кафедры криминалистики Московского государственного юридического университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА), кандидат юридических наук, руководитель Молодежной секции Международного союза криминалистов Константин Богатырев. О мероприятиях, проведенных в рамках подготовки Съезда, сообщила обучающаяся 2 курса магистратуры Московской академии Следственного комитета имени А.Я. Сухарева, глава организационного отдела Молодежной секции Международного союза криминалистов Натаван Панина.

В адрес организационного комитета поступило 98 заявлений от желающих вступить

в Секцию – обучающихся и молодых ученых 39 вузов из 19 субъектов Российской Федерации, а также представителей Белорусского государственного университета и Ташкентского государственного юридического университета. В результате рассмотрения заявок был осуществлен списочный прием в индивидуальное и ассоциированное членство Секции.

Было принято Положение о Молодежной секции некоммерческой организации «Международный союз криминалистов», утверждены организационная структура, а также кандидатуры Руководителя и иных членов Совета Секции, обсужден и утвержден план работы Секции



на 2024–2025 учебный год. На конференцию поступило свыше 150 заявок от участников из 48 высших учебных заведений и их филиалов. По итогам оценки полученных материалов было отобрано 60 докладов, которые вошли в программу работы секций. Все участники, подавшие заявки, получили возможность присоединиться к дискуссии очно или дистанционно. Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина (МГЮА) на

конференции был представлен профессором кафедры криминалистики, доктором юридических наук, профессором Надеждой Валентиновной Кручининой и ассистентом кафедры криминалистики Натальей Паниной, а также студентами нескольких институтов Университета. Участники конференции поделились теоретическим и практическим опытом, обрели новые знакомства и знания, а также получили положительные эмоции. Работы участников конференции (при

условии соответствия установленным требованиям) войдут в индексируемый в базе данных РИНЦ сборник материалов.

Создание Молодежной секции Международного союза криминалистов, получившее свое оформление на Съезде, не только позволит молодым ученым полностью раскрыть свой потенциал, но и обеспечит преемственность поколений за счет популяризации обширного наследия ученых-криминалистов разных стран мира.

*Мария Попель,
студентка 3 курса*



НАУЧНЫЕ КРУЖКИ АКАДЕМИИ

Студенческие научные кружки – плацдарм для развития студенческой науки, отличная возможность проявить себя, нестандартная форма взаимодействия студента с преподавателем, уникальный опыт и залог позитива.

Мне бы хотелось рассказать о некоторых научных кружках, которые успешно функционируют в Московской академии Следственного комитета им. А.Я. Сухарева. Отмечу, что среди академических научных кружков есть как «молодые» кружки, так и «старожилы». Эта прекрасная тенденция связана с интересом, который проявляют студенты к различным областям знаний. Хочется отметить, что в работе научных кружков принимают участие

представители всех курсов академии, что говорит о высокой заинтересованности студентов в вопросах, связанных как с историей, так и с различными правовыми теоретическими и практическими аспектами. Эту статью хочу посвятить двум очень разным кружкам, однако они оба уникальны, интересны и по-своему очаровательны.

«Патриоты России»

Научный кружок «Патриоты России» на кафедре государ-

ственно-правовых дисциплин существует совсем недавно, с февраля 2023 года. Руководит кружком доцент кафедры государственно-правовых дисциплин, кандидат юридических наук, старший лейтенант юстиции Альбина Владимировна Солодовникова. В кружке сейчас более 80 участников, конечно, в основном, это студенты первого и второго курсов, однако есть старшекурсники, активно участвующие в работе кружка, что особенно отрад-



«Патриоты России» на выставке «Право выбора.

Краткая история российского народовластия» в Государственном историческом музее



Не могу не отметить, что в состав научного кружка входят и другие преподаватели кафедры государственно-правовых дисциплин, что позволяет студентам получать ответы на интересующие их исторические и правовые вопросы в неформальной обстановке, а также создавать между собой крепкие научные тандемы. Я считаю, что взаимодействие студентов, представляющих разные курсы обучения, дает им возможность эффективнее обмениваться опытом, что в конечном итоге позволяет создавать надежные и, главное, сплоченные команды для участия в квизах, квестах, играх, викторинах, в которых с таким удовольствием участвуют наши обучающиеся и занимают призовые места. Кроме того, взаимодействие ребят с разных курсов перерастает в крепкую дружбу на долгие годы, что играет огромную роль в практической работе, обмене опытом при расследовании преступлений. Руководитель кружка Альбина Владимировна Солодовникова отмечает, что на создание кружка ее вдохновила именно инициатива ребят.

Концепция работы научного кружка «Патриоты России» строится на проведении дистанционных и очных заседаний кружка на предложенные темы, а также посещения музеев, музейно-выставочных комплексов, временных выставок,

заповедников и т. д. В рамках заседаний у студентов есть возможность почувствовать себя настоящими ораторами, воспитать навыки публичных выступлений, научиться грамотно отвечать на поставленные слушателями вопросы, критически мыслить, что позволяет ребятам успешно участвовать в научных конференциях и круглых столах. Думаю, что умение грамотно выражать свои мысли – важная составляющая работы следователя. Особенно хочется отметить, что в преддверии нового 2024 года заседание было проведено очно, в теплой, праздничной обстановке. Я подготовила для членов кружка новогодний квиз, а также новогоднюю лотерею, по итогам которой члены кружка получили небольшие памятные и сладкие подарки, завершилось праздничное заседание уютным чаепитием. Заключительное заседание кружка, которое состоялось летом 2024 года, было проведено в формате встречи с ветеранами следствия и увенчалось чаепитием. Были подведены итоги работы кружка за год и отмечены самые активные члены кружка. Могу сказать, что поощрять ребят, проявляющих наибольший интерес к работе кружка, представляется мне очень важным, ибо это позволяет стимулировать всех на участие в научной жизни академии, показывает, что их старания не напрас-

ны и дальше – только больше!

За полтора года существования кружка его члены посетили множество интересных мероприятий и мест, в которых должен побывать каждый человек, любящий свое Отечество. Мы дважды посетили Федеральный выставочный зал государственных архивов, выставку «Гриф снят» в Бункере на Таганке, выставку «Право выбора. Краткая история российского народовластия» в Государственном историческом музее, кинофильм «Нюрнберг», музейный комплекс академии РВСН, государственный музей-заповедник «Ленинские горки», павильон ВДНХ «Атом» и другие познавательные мероприятия.

На мой взгляд, научный кружок «Патриоты России» сочетает в себе научно-просветительскую функцию, а также функцию формирования чувства патриотизма у будущих следователей. Кружок позволяет студентам обзавестись друзьями, увлекательно провести время, углубить исторические и правовые знания и посетить удивительные уголки истории.

«Преступление и наказание»

А вот на кафедре уголовного права и криминологии научный кружок «Преступление и наказание» появился в, казалось бы, далеком 2015 году. Его руководителем является доцент кафедры уго-



ловного права и криминологии, кандидат юридических наук, доцент майор юстиции Павел Тимурович Савин. Он рассказал нам, что вдохновило его на создание кружка:

— На предыдущем месте работы у меня был научный кружок и, придя в академию, я решил продолжить взаимодействие со студентами, применяя свой опыт. Я как секретарь «Преступления и наказания» считаю, что беречь традиции научного кружка очень важно, поскольку это позволяет не только сохранять его существование на протяжении многих лет, но и совершенствовать тактику его проведения, привлекая все больше студентов к его работе.

Каждый год в научный кружок приходят новые ребята, заинтересованные уголовным правом и иными науками уголовно-правового цикла. Сейчас в кружок входят об-

учающиеся 2, 3, 4 и 5 курсов, что говорит о высокой заинтересованности студентов научной жизнью академии.

На заседаниях научного кружка регулярно выступает профессор кафедры уголовного права и криминологии, доктор юридических наук, профессор, Заслуженный юрист Российской Федерации, академик Академии педагогических и социальных наук, член-корреспондент Академии Российской словесности, академик Международной славянской академии наук, образования, искусств и культуры, академик Сербской академии наук и искусств Юрий Владимирович Голик, а также профессор кафедры уголовного права и криминологии, доктор юридических наук, доцент, полковник юстиции Ярослав Николаевич Ермолович. Таким образом, у молодого поколения есть возможность приобрести уни-

кальный опыт, получить ответы на интересующие вопросы по правоприменительной практике уголовного законодательства у высококвалифицированных специалистов. В заседаниях научного кружка принимает участие весь профессорско-преподавательский состав кафедры уголовного права и криминологии.

В рамках заседаний кружка у студентов есть возможность выступить с докладами на оригинальные темы, сформулированные ими самостоятельно, провести интересную дискуссию в рамках выбранных тем, а также поделиться опытом, полученным в рамках прохождения практики общественного помощника следователя. Заседания научного кружка вызывают у обучающихся неподдельный интерес, ибо на каждом кружке стабильно предлагается к обсуждению 6-8 докладов.

Темы для докладов студенты выбирают, анализируя актуальные проблемы и вопросы уголовного права, зачастую предлагая слушателям свое видение проблемы или даже ее решение, что позволяет как самим докладчикам, так и всей аудитории, расширить свое видение актуальных проблем и научиться нестандартно мыслить. Кроме того, члены научного кружка активно принимают участие в различных



Одно из первых заседаний кружка



командных мероприятиях, олимпиадах, что способствует созданию крепкого научного студенческого братства.

От себя хочу добавить, что участие студентов Академии в научных кружках – это неверо-

ятный опыт для каждого, научные кружки – кладезь знаний и позитивного настроения. Могу пожелать всем кружковцам никогда не бросать научные начинания, идти только вперед, заниматься интересующими

вопросами и покорять новые высоты. Хочу поблагодарить всех преподавателей, которые активно занимаются развитием студенческой науки и совершенствуют деятельность академических научных кружков!



Кружок «Преступление и наказание». Наши дни

*Алёна Литвин,
студентка 4 курса*



VIII Всероссийская молодёжная научно-практическая конференция «Следственная деятельность: проблемы, их решение, перспективы развития»

25 ноября 2024 года В Московской академии Следственного комитета имени А.Я. Сухарева состоялась VIII Всероссийская молодёжная научно-практическая конференция «Следственная деятельность: проблемы, их решение, перспективы развития», на которой была рассмотрены актуальные вопросы теории и практики.

Конференция была организована в очном и дистанционном формате в три этапа, на конкурсной основе. На 1 этапе (со 2 октября по 6 ноября) в адрес Оргкомитета было направлено более 160 заявок от участников из 37 высших учебных заведений и их филиалов, среди которых Московская и Санкт-Петербургская академии Следственного комитета, Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина (МГЮА), Академия управления Министерства внутренних дел Российской Федерации, Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России) и его институты (филиалы), Российский государственный университет правосудия и его филиалы, Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, Саратовская государственная юридическая академия, Балтийский федеральный университет имени И. Канта, Новосибирский государствен-

ный университет экономики и управления, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, Воронежский институт ФСИН России, Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева, Дальневосточный юридический институт (филиал) Университета прокуратуры Российской Федерации, Санкт-Петербургский, Южно-Уральский, Тамбовский, Кубанский государственные университеты.

По итогам второго отборочного этапа Экспертный совет конференции рассмотрел и оценил работы в соответствии с критериями, предусмотренными Положением о конференции, и отобрал 78 работ на 5 секций конференции. Среди них студенты, курсанты, магистранты, адъюнкты и аспиранты высших образовательных учреждений из 23 городов России от Калининграда до Владивостока, а также представители иностранных учебных заведений, в числе которых институт повышения





квалификации и переподготовки Следственного комитета Республики Беларусь и Белорусский государственный университет.

Мероприятие прошло в торжественной обстановке. Работу конференции открыл ректор академии, доктор юридических наук, доцент, генерал-майор юстиции Алексей Александрович Бессонов, который отметил, что данный молодежный форум за 8 год его организации стал популярной площадкой для студенческой дискуссии, поблагодарил всех участников конференции за проявленный интерес к научной деятельности, а их научных руководителей – за оказанную помощь в развитии студенческой науки и пожелал всем интересным выступлений, корректной научной дискуссии и дальнейших творческих успехов.

Экспертным советом конференции на пленарное заседание были отобраны работы следующих участников: Артур Амрахов – обучающийся Санкт-Петербургской академии Следственного комитета, выступивший на тему: «Генерация порнографических изображений несовершеннолетних при помощи искусственного интеллекта: вопросы квалификации».

Александр Ермакович, Максим Скорбин – обучающиеся Московской академии Следственного комитета имени А.Я. Сухарева, рассказавшие о вопросах ква-

лификации и разграничения статей 207.3 и 280.3 УК РФ.

Екатерина Ивлева – курсант Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя, которая выступила на тему: «Использование информационного программного комплекса «АИПСИН Антинаркотики» при расследовании преступлений».

Мария Комарова – студентка Московского государственного юридического университета им. О.Е. Кутафина, поведавшая об обеспечении доказательственного значения компьютерной информации, полученной следователем в ходе дистанционного обыска.

Дарья Косова, Мария Косова – студентки Саратовской государственной юридической академии, которые представили свой доклад на тему: «Преступления против личности, демонстрируемые в пу-

бличном пространстве: анализ законодательных аспектов и правовой квалификации».

Ангелина Лобанова – студентка Балтийского федерального университета имени Иммануила Канта, которая осветила вопросы, связанные с использованием цифрового профилирования для повышения эффективности расследования преступлений экстремистской направленности.

Павел Седых – адъюнкт Института повышения квалификации и переподготовки Следственного комитета Республики Беларусь, выступивший на тему: «О механизме обязательного страхования денежных средств физических и юридических лиц, находящихся на банковских счетах».

Работа конференции была организована по пяти секциям, на каждой из которых были





заслушаны актуальные и интересные доклады. На секции № 1 «История, теория и правовое регулирование следственной деятельности» дипломом за первое место награждена Алёна Литвин – обучающаяся Московской академии Следственного комитета имени А.Я. Сухарева с выступлением на тему: «Правовое регулирование и практическая реализация международного сотрудничества в сфере уголовного судопроизводства, как одного из важнейших направлений деятельности Следственного комитета Российской Федерации».

Второе место разделили Со-

фья Фурсова – обучающаяся Московской академии Следственного комитета имени А.Я. Сухарева с выступлением на тему: «Критическое мышление как инструмент превенции правовой деформации в профессиональной деятельности будущих следователей» и Анастасия Чайникова – обучающаяся Московской академии Следственного комитета имени А.Я. Сухарева с выступлением на тему: «Правовое регулирование метавселенных: возможности и угрозы правонарушений в виртуальной среде».

Третье место заняли Дмитрий Дресвянин – студент

Саратовской государственной юридической академии за выступление на тему: «История создания Следственного комитета по делу декабристов» и Андрей Карпов Романович – курсант Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя, с выступлением на тему: «Судебная фотография как альтернатива протоколу следственного действия: история и современность».

Своими впечатлениями поделилась Анастасия Чайникова, обучающаяся 2 курса академии: «Конференция прошла очень продуктивно, было представлено много интересных на-





учных исследований. Уровень подготовки участников впечатляющий, организация была на высоте. С нетерпением жду следующую конференцию!»

На секции № 2 «Современные проблемы уголовного права» лучшей была признана работа Владиславы Волколуповой – магистрантки Санкт-Петербургского государственного университета на тему: «Проблемы квалификации преступлений, предусмотренных ст. 272 УК РФ, возникающие в современной правоприменительной практике», второе место заняла Елизавета Чумаевская – обучающаяся Санкт-Петербургской академии Следственного комитета с докладом на тему: «Уголовно-правовое регулирование треш-стримов», третье место заняли Полина Еремеева и Денис Фролов – студенты Саратовской государственной юридической академии с выступлением на тему: «Уго-

ловно-правовая юрисдикция Российской Федерации в отношении преступлений, совершаемых в киберпространстве».

На секции № 3 «Процессуальные проблемы предварительного следствия и пути их разрешения» дипломом за первое место награждена Анастасия Пензенник – обучающаяся Санкт-Петербургской академии Следственного комитета с докладом на тему: «Актуальные проблемы прекращения уголовного преследования в связи с возмещением ущерба», второе место занял Валерий Яхункин – студент Самарского национального исследовательского университета имени академика С.П. Королева за выступление на тему: «Ошибки и нарушения, допускаемые при производстве задержания: проблемы правоприменительной деятельности», а третье место – Алена Корсакова – студентка Московско-

го государственного юридического университета имени О.Е. Кутафина, выступившая на тему: «Проблема признания лица подозреваемым в ходе предварительного следствия».

На секции №4 «Криминалистическое обеспечение следственной деятельности» дипломом за первое место награжден Артем Бобриков – курсант Военного университета имени князя Александра Невского Минобороны России, выступивший с докладом на тему: «Особенности проведения отдельных следственных действий при расследовании преступлений связанных с применением химического оружия и отравляющих веществ в условиях вооруженного конфликта», второе место было присуждено Карине Балчый и Марии Мишкиной – студенткам Саратовской государственной юридической академии и их докладу на тему: «Моделирование внешности подозреваемого с использованием ДНК-фенотипирования», третье место заняла Ульяна Иванова – курсант Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя и ее выступление на тему: «К вопросу о технико-криминалистическом исследовании подписей».

На секции № 5 «Актуальные проблемы отдельных направлений следственной деятельности» первое место заняла Азова Кира Константиновна – маги-



странтка Уральского государственного юридического университета им. В.Ф. Яковлева с выступлением на тему: «Создание автоматической информационной системы для идентификации дипфейков: скорая потребность или далекое будущее?», второе место заняла Месинян Аида Шаваршовна – магистрантка Кубанского государственного университета с выступлением на тему: «Буду-

щее уголовного процесса с учетом развития искусственного интеллекта», а третье место заняла Киселева Виктория Романовна – курсант Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова и ее доклад на тему: «Проблемы использования результатов оперативно-розыскной деятельности в процессе доказывания по уголовному делу и возможные пути их решения».

Таким образом, молодежный форум приобрел очень большой масштаб. В ходе проведения конференции участники обменялись научным опытом и знаниями, который станет основой для дальнейших подвигов в учебной и исследовательской деятельности. Ребята получили положительные эмоции и хорошее настроение!

*Мария Попель,
студентка 3 курса*



Только здесь и сейчас

Светлана Владимировна Рудакова – доцент кафедры русского и иностранных языков, кандидат психологических наук, доцент, автор более 100 научных и учебно-методических работ в области лингвистики, лингводидактики и психологии развития. Ведет активную методическую и воспитательную работу. Награждена медалью Следственного комитета Российской Федерации «За содействие».

Как Вы выбирали учебное заведение и направление, на котором Вы учились? Повлиял ли кто-нибудь на данное решение?

В девятом классе я приняла решение пройти курсы иностранных языков, поскольку уже тогда у меня имелось четкое представление о своей будущей карьере. Я стремилась поступить в учебное заведение, специализирующееся на иностранных языках, и в дальнейшем работать экскурсоводом или переводчиком в сфере туризма.

Было ли у Вас какое-нибудь хобби во время обучения в университете?

В студенческие годы я обнаружила увлечение посещением букинистических магазинов и пополняла свою коллекцию книг и словарей на английском языке. Это хобби являлось значительной частью моей жизни, и вскоре книги стали идеальным способом не только изучения языка, но и погружения в изысканную атмосферу английской литературы и

культуры. Каждая полученная стипендия сразу же находила свое предназначение в виде новых книг. На протяжении всех учебных лет мои книги служили мне источником знаний, сейчас же они напоминают мне о студенческих днях.

Хорошо ли Вы учились? Были ли предметы, которые получались лучше всего?

Благодаря своему упорству я успешно училась и отлично справлялась с учебными заданиями. Особенно меня вдохновляла методика преподавания иностранных языков, которую преподавали настоящие профессионалы. Это вдохновило меня следовать той же стезей и стать преподавателем иностранного языка. Сегодня я с гордостью могу сказать, что являюсь преподавателем иностранного языка с 25-летним стажем.

Что было самым сложным во время учёбы в университете?

В период обучения я столкнулась с одним из самых сложных испытаний – эффективное



управление временем. Необходимо было сбалансировать все аспекты: вовремя выполнить все задания и сдать их, спать по ночам и успевать отдыхать.

Какое самое яркое воспоминание из студенческой жизни?

Одним из самых запоминающихся моментов остается встреча с моей близкой подругой, с которой мы познакомились на первом курсе учебы. Наше общение началось с обычных студенческих разговоров, но постепенно оно переросло в глубокую дружбу.



Мы проводили вместе много времени, делились радостями и трудностями учебы, поддерживали друг друга в любых жизненных ситуациях. Сейчас моя подруга является моей родственницей!

С чего началось Ваше увлечение иностранными языками?

Начиная с 14 лет во время школьных летних каникул я работала в Сочинском государственном цирке в качестве контролера-билетёра.

Иностранные туристы, посещающие представления, всегда задавали разные вопросы на английском языке.

Каждый вечер после работы я представляла, что еще они могут спросить и готовила ответы на придуманные мною вопросы. Это и было отправной точкой при выборе будущей профессии.

Во время студенчества был ли опыт общения с носителями языка?

Да, был. Я работала переводчиком с делегацией из Японии. Это был потрясающий опыт для меня: работа с делегацией, представители которой обладали уникальной культурой и традициями, требовала не только профессиональных навыков в области перевода, но и культурной чувствительности и адаптации.



Можете ли Вы дать какие-нибудь советы нашим студентам?

Ничего не нужно откладывать на завтра, успевайте

все и сразу: жить и учиться в моменте! Ведь именно состояние «здесь и сейчас» создает ваше будущее!

*Беседовала Оксана Попова,
студентка 3 курса*



УРОКИ ЖИЗНИ

Андрей Львович Иванов – заведующий кафедрой уголовного права и криминологии, кандидат юридических наук, доцент, Почетный сотрудник Следственного комитета Российской Федерации, полковник юстиции. Автор более 70 научных работ.

В каком высшем учебном заведении Вы получали высшее образование? Что повлияло на выбор данного места обучения?

Я учился в Ленинградском высшем военно-политическом училище противовоздушной обороны имени Ю.В. Андропова в 1983–1987 годах, затем в 1990–1993 годах учился в Военном университете Министерства обороны.

В Ленинграде я получал военное образование, в Москве – юридическое, после чего был направлен в органы военной юстиции – меня направили на должность следователя военной прокуратуры Тюменского гарнизона.

Хорошо ли Вы учились? Какие предметы получались лучше остальных?

В период обучения я демонстрировал преимущественно высокие академические результаты, получая, в основном, отличные и хорошие оценки. Моими любимыми предметами были уголовное право и уголовно-процессуальное право, а также дисциплины экономического профиля и те, что были связаны с историей России.



Как проходила подготовка к экзаменам? Есть ли какие-нибудь советы студентам для успешной подготовки к сессии?

Моя успеваемость была стабильно высокой, с преобладанием отличных оценок. Для эффективной подготовки по некоторым дисциплинам я предпочитал использовать конспекты, позволяющие компактно и ёмко структурировать учебный материал. Однако это не исключало тщательного изучения рекомендованной преподавателями учебной литературы и углубленного знакомства с научными публикациями по интересующим меня темам.

Какой из курсов был самым насыщенным?

На первых курсах, ещё не адаптировавшись к специфике вузовской жизни и её требованиям, мы испытывали определённые сложности, связанные с освоением новых учебных методов и дисциплиной.

Однако, постепенно интегрируясь в учебный процесс, мы становились более самостоятельными студентами. На старших курсах внимание сосредотачивалось на изучении профильных дисциплин, имеющих непосредственное применение в будущей профессиональной деятельности.

Какие навыки и знания, приобретенные Вами в выс-



ших учебных заведениях, оказались наиболее полезными в Вашей профессии?

Наиболее полезными для меня оказались навыки и знания, которые имели практическую направленность в контексте моей будущей профессиональной деятельности. Особенно это касается правовых дисциплин, которые являются основой для успешного выполнения обязанностей юриста. В первую очередь, я хочу выделить три ключевые области: уголовное право, уголовный процесс и криминалистика.

Чем Вы занимались в свободное от учёбы время?

Курсантская жизнь, конечно, не была ограничена учёбой, эти годы выпал период серьезного увлечения спортом, я показывал достаточно высокие результаты в беге на короткие (спринтерские) дистанции, особенно на «стометровке». Наряду с учёбой и спортом значительную часть моей жизни занимали культурные мероприятия – посещение театров, музеев, экскурсионные поездки в различные города.

Хорошие ли отношения были у Вас с однокурсниками? Поддерживаете ли Вы сейчас связь с однокурсниками?

Отношения с однокурсниками были очень тёплыми. У нас учились представители большого количества национальностей, со всеми я поддерживал прекрасные отношения.

Я человек общительный, поэтому, конечно, дружил, общался, вместе проводили увольнения, потом ходили друг к другу в гости. Сейчас поддерживаю связь со многими однокурсниками – организуем встречи выпускников, созваниваемся, поздравляем друг друга с праздниками, помогаем друг другу по службе.

Какое Ваше самое яркое воспоминание из студенческой жизни?

Практика — это, безусловно, одно из самых ярких и запоминающихся событий в жизни каждого студента, и мой опыт не стал исключением. Я проходил практику в военных следственных органах, что добавило особый оттенок к моему обучению и расширило горизонты понимания юридической деятельности.

Одним из наиболее значимых аспектов моей практики стали выезды на места происшествий. Данная деятельность предоставила мне возможность не только ознакомиться с реальными методами осуществ-

ления уголовного расследования, но и глубоко погрузиться в обстановку, характеризующуюся высокой степенью серьезности и ответственности. Каждый выезд представлял собой уникальный случай, наполненный множеством нюансов и деталей, которые, как будущему юристу, были крайне важны для дальнейшего профессионального роста и совершенствования правовых навыков.

Можете ли Вы дать советы нашим студентам?

Студент должен, в первую очередь, учиться. Сейчас есть отличная возможность получать знания и навыки, необходимые следователю. Для обучения есть все условия: хорошо развита инфраструктура преподавания – есть специально оборудованные лекционные залы и технически оснащенные аудитории, лаборатории, компьютерные классы, учебные полигоны, хорошие библиотеки, кроме того, значительная часть профессорско-преподавательского состава – люди, имеющие опыт следственной деятельности.

*Беседовала Ярослава Черных,
студентка 3 курса*



В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ ЗДОРОВЫЙ ДУХ!

Спорт – это не просто развлечение, это неотъемлемая часть гармоничного развития человека. Физическая активность укрепляет здоровье, повышает иммунитет и улучшает настроение. Спорт учит дисциплине, целеустремленности и работе в команде, что важно как в личной, так и в профессиональной жизни. Именно поэтому занятия спортом играют ключевую роль в жизни человека. О своем жизненном пути, неразрывно связанном со спортом, нам рассказал Георгий Юрьевич Мартынов – старший преподаватель кафедры физической и специальной подготовки.

Как Вы пришли в спорт? Способствовал ли кто-то подобному решению?

Когда мне было 12 лет, мой отец порекомендовал мне записаться на спортивную секцию по волейболу в Детско-юношескую спортивную школу ЦСКА. Это решение стало для меня началом удивительного пути, который длился целых шесть лет.

Моим тренером на протяжении всего этого времени была Надежда Ильинична Шелихова, мастер спорта и Заслуженный тренер РСФСР, а ныне – Заслуженного тренера России. Она стала для меня не только спортивным наставником, но и настоящим примером для подражания. Надежда Ильинична обладала уникальной способностью вдохновлять команду, поддерживать её в трудные моменты и помогать каждому из нас раскрыть свой потенциал. Мы учились не только технике игры, но и важным человеческим качествам.

Под её чутким руководством я осознал, как важно быть принципиальным и решительным, как ценны ответственность и командная работа.

Эти уроки стали основой, на которой строилась наша команда, и именно это в итоге помогло нам достигать высоких результатов на соревнованиях.

Какими видами спорта Вы занимались во время студенчества?

Во время моего студенчества я обнаружил для себя множество увлекательных видов спорта, которые приносили мне радость и помогали развивать физическую активность. Одним из моих любимых увлечений было баскетбол. Игра в





баскетбол давала мне возможность развивать не только силу и ловкость, но и командные навыки, умение работать в группе, что, безусловно, важно как в спорте, так и в жизни. Также с удовольствием играл в гандбол. Этот вид спорта требует не только физической подготовки, но и быстроты реакции, концентрации и тактического мышления. Каждая игра становилась настоящим испытанием, полным напряжения и азартной борьбы. Зимой я с радостью катался на лыжах. Все это проходило в рамках секции в ДЮСШ ЦСКА. Вообще, я глубоко убежден, что занятия спортивными играми очень важны в жизни каждого человека. Они несут в себе огромный потенциал для физического, психического и социального развития. Спорт помогает развивать такие качества как упорство, смелость, терпение, а также способствует формированию здоровых привычек.

Часто ли Вы участвовали в соревнованиях?

В течение моего студенческого времени я активно участвовал в соревнованиях различного уровня, и этот опыт сыграл значительную роль в моём спортивном и личностном развитии. Каждый год мы с командой упорно готовились к первенству Москвы, где нам удавалось не раз занять призовые места. Эти соревнования



стали для нас настоящей проверкой на прочность и позволили показать все наши навыки и старания, вложенные в тренировки. Зимой и летом я ездил на спортивные сборы. Одним из самых значимых событий в моей спортивной карьере стало участие в Международном открытом первенстве стран СНГ в 1991 году. Это было знаковое событие не только для меня, но и для всей команды. Мы выступили на высоком уровне и, несмотря на сильную конкуренцию, смогли занять третье место. Этот успех стал не просто призом, а символом нашего упорства и сплочённости. Мы встречали соперников с уважением, и каждая игра была для нас настоящим испытанием, которое мы преодолевали благодаря командной работе и взаимоподдержке.

Есть ли какие-то спортсмены, которые Вас вдохновляют?

Конечно, есть спортсмены,

которые вдохновляют и мотивируют меня стремиться к большим успехам. Среди них советская конькобежка, шестикратная олимпийская чемпионка, Заслуженный мастер спорта СССР Лидия Павловна Скобликова. Она является обладательницей шести золотых олимпийских медалей, что само по себе является невероятным достижением в мире спорта. Кроме того, Лидия Павловна не только профессиональная спортсменка, но и образованная личность – кандидат исторических наук и профессор. Её достижения показывают, что спорт и наука могут идти рука об руку, и это вдохновляет меня уделять внимание как физическому развитию, так и академической стороне жизни.

Не менее впечатляющей является фигура Владимира Григорьевича Кондры – советского волейболиста, который стал чемпионом Игр XXII Олимпиады в Москве, а также завоевал



множество титулов, включая звание чемпиона мира и пятикратного чемпиона Европы. В дальнейшем он стал успешным тренером и воспитателем новых поколений спортсменов, что говорит о его глубокой преданности спорту и стремлении передать свои знания и опыт.

Еще одна знаковая фигура в мире спорта – Сергей Петрович Савельев, советский лыжник, чьи достижения включают олимпийские титулы и звания чемпиона мира. Он не только показал великолепные результаты на соревнованиях, но и зарекомендовал себя как настоящий лидер в команде, и я очень горжусь тем, что знаком с ним лично. Сергей Петрович являет собой пример того, как следует не только упорно трудиться, но и вдохновлять окружающих своим примером и настойчивостью. Его подход к тренировкам и жизни в целом напоминает мне о том, как важно сочетать трудолюбие с уважением к соперникам, что является краеугольным камнем спорта.

Какие спортивные секции есть в академии?

Кафедра физической и специальной подготовки позиционирует себя как базовое образовательное подразделение в структуре академии. На постоянной основе в рамках работы кафедры функционируют секции волейбола, баскетбо-

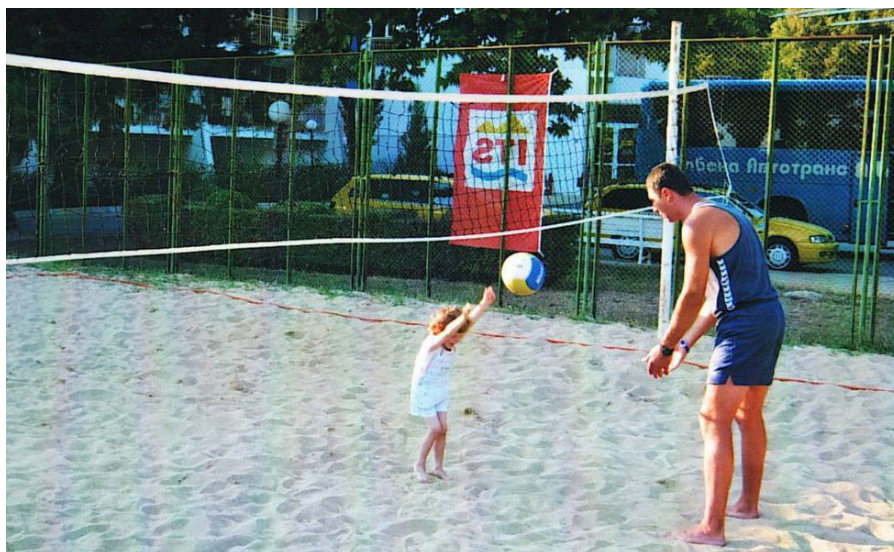
ла, мини-футбола и самбо.

Тренировки проводятся еженедельно, очень приятно наблюдать, как энергичные, целеустремленные студенты разделяют интерес к данному виду спорта. Секции играют важную роль в жизни студентов, предоставляя им возможность развиваться физически, социально и эмоционально, а также достигать высоких спортивных результатов. Кроме этого, занятия в спортивных секциях стимулируют развитие личностных качеств студентов, таких как настойчивость, целеустремленность, умение принимать решения и справляться с трудностями.

Какие полезные советы Вы можете дать нашим студентам касательно спортивной деятельности и здорового образа жизни?

Римский оратор Децим Юний Ювенал однажды сказал: «В здоровом теле – здоровый дух». Не могу с ним не согласиться, поскольку связь между физическим и психическим здоровьем действительно очень важна: здоровое тело способствует ясности ума, улучшает настроение и повышает жизненную энергию. Регулярные физические упражнения, правильное питание и забота о своем теле помогают не только поддерживать физическую форму, но и справляться со стрессом, улучшать концентрацию и общее качество жизни.

Еще хочу отметить, что занятия спортом могут быть отличным способом социализации и нахождения единомышленников, что тоже положительно сказывается на психическом состоянии.



Беседовали Оксана Попова и Ярослава Черных, студентки 3 курса



ЮНЫЙ СЛЕДОВАТЕЛЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Ежегодно обучающиеся нашей академии принимают участие в образовательной программе «Юный следователь». Они помогают реализовать данное направление, участвуя в качестве специалистов в детских центрах, проводя программы для школьников. В этом году обучающиеся Московской академии Следственного комитета Российской Федерации им. А.Я. Сухарева отправились в ВДЦ «Орленок» и МДЦ «Артек». О том, как проходили занятия в каждом центре, вы узнаете из нашей статьи.





Программа «Юный следователь» в «Орленке»

Во Всероссийском детском центре «Орленок» проводится международная образовательная программа СК России «Юный следователь», объединившая большое количество участников разного возраста. Сотрудники Следственного комитета России и активисты Московской академии СК России имени А.Я. Сухарева проводят для ребят познавательные занятия, вовлекают и дают возможность побывать в роли сотрудников ведомства: следователей и криминалистов, принять участие в расследовании «преступления», познакомиться с историей становления

следственных органов России, а также обрести новых друзей.

Ребята-участники международной образовательной программы «Юный следователь» уже посетили теоретические и практические занятия, проводимые деканом факультета подготовки следователей Московской академии СК России имени А.Я. Сухарева Алексеем Михайловичем Поповым совместно с обучающимися Академии, где приобрели новые знания в области права; подробно изучили криминалистическую технику, применяемую в следственной деятельности; приняли участие в занятии по дактилоскопированию, где научились снимать отпечатки

пальцев и узнали много нового про строение папиллярных узоров человека; получили первичные знания и умения в области трасологии, изготовив свой первый гипсовый слепок обуви; познакомились с основами баллистики, решив следственные задачи различного уровня сложности, а также узнали, что подразумевает под собой следственное действие под названием «осмотр места происшествия». В международной образовательной программе «Юный следователь» принимают участие 50 подростков в возрасте от 11 до 16 лет со всех уголков России и Беларуси, которые по сей день продолжают знакомиться с профессией следователя Следственного комитета, получая ценный и незабываемый опыт.

Сами участники смены поделились своими впечатлениями о прошедшей смене.

Иван 12 лет, г. Барнаул

«Этим летом я побывал во Всероссийском Детском Центре «Орленок», где проводилась Тематическая программа «Юный следователь». Занятия проводили студенты Московской академии СК РФ имени Александра Сухарева, и, несмотря на небольшой опыт, они смогли это сделать на высшем уровне. В течение смены проводились такие занятия, как: уроки по дактилоскопии, занятие по осмотру месту про-





исшествия, практическое занятие со следователями-криминалистами из СУ СК РФ по Краснодарскому краю и другие интересные занятия. Во время смены я смог узнать лучше о профессии следователя, и какие в этой работе есть нюансы и сложности. В любом случае эта специальность очень интересная и увлекательная, ведь трудно найти место, где смогут показать и провести такие же интересные занятия, как там».



Алина 16 лет, г. Белгород
«На программе «Юный следователь» я смогла почувствовать на себе работу следователя, криминалиста, работника оперативной груп-

пы. Нам проводили очень интересные занятия, на которых была не только теория, но и практика. Особенно запомнилось снятие отпечатка следа обуви и заключительный

квест, где мы вели полноценное расследование. Хочу сказать отдельное спасибо: Александру, Людмиле и Максиму, которые нам интересно преподносили всю информацию, искренне поддерживали и даже ходили с нами в поход».

От лица обучающихся хочется сказать, что работа с детьми была очень интересной. Порой казалось, что новые знания получали не дети, а мы, поскольку была задача объяснить школьникам, у которых еще даже не началось обществознание, процессуальные особенности следственной деятельности. Это очень помогает для будущей профессии и работе с несовершеннолетними. Ребята показали смекалку, силу духа, отличную командную работу. Когда мы уезжали из центра, все ребята собрались провожать нас, и



каждый пожелал успехов в будущей работе. Некоторые ребята сказали сильно по ним не скучать, потому что буквально через год они собираются поступать в академии СК России. Ждем всех с нетерпением! С чувством выполненного долга мы отправились учиться дальше. У ребят все только начинается, и может быть, пройдет время, и мы все вместе встретимся в одном отделе. Ведь когда то я и сам был «Орленком» и посещал смену в не та-



Максим Скорбин на смене «Юный следователь» в «Орленке», 2018 год

ком далеко 2018 году. И вот! Настало время, и я уже сейчас учу подрастающие поколение.

Программа «Юный следователь» в Артеке

Будущие следователи – обучающиеся 3 курса факультета подготовки следователей – совместно с инспектором факультета подготовки следо-



вателей Ириной Руслановной Оленевой реализовали программу «Юный следователь» на 9 смене для 96 артековцев, прибывших из разных регионов нашей страны. Программа «Юный следователь» представляет собой уникальную возможность для детей погрузиться в мир юридической практики и криминалистики.

Обучающиеся Московской академии Следственного комитета имени А.Я. Сухарева, среди которых Липатенкова Виктория, Усиков Дмитрий, Черняев Никита и Волосников Николай поделились с ребятами опытом и передовыми технологиями расследования: ввели их в основы криптографии и обучили специаль-





ным методам шифрования, составлению фотороботов.

В течение 9 смены «Солнце, море и «Артек» артековцы узнали о том, как появился Следственный комитет России, о его задачах и функциях. В процессе обучения они погружались в изучение работы следователей и криминалистов, что позволяло им увидеть, насколько многогранна и интересна работа в этой области. Профессиональные следователи делились своими знаниями и опытом, что способствовало формированию у детей представления о серьезности и ответственности данной профессии. Одним из самых увлекательных момен-



тов программы стала практика.

Участники смогли попробовать себя в роли следователей, осматривая место происшествия. Это занятие позволило им не только на практике применить полученные теоре-

тические знания, но и развить логическое мышление, внимательность и навыки работы в команде. смогли познакомиться с новейшим техническим оснащением Следственного комитета, передвижной кри-





миналистической лабораторией, с основными видами судебных экспертиз, самостоятельно провели осмотр смоделированного места происшествия, обучились методу шифрования «Цезарь». Особое внимание, конечно же, было уделено основам собственной безопасности в рамках занятий «Убережем детей от насилия».

«Этот курс уникален не только тем, что помогает максимально близко познакомиться с деятельностью Следственного комитета, но и развить свои физические возможности

и личностные качества. На занятиях ребята узнают, как работает дедуктивное мышление, попробуют развить исследовательские способности, приобретут навыки моделирования, проверят себя на собранность и дисциплину, разовьют творческий и лидерский потенциал», - отметила инспектор факультета подготовки следователей Ирина Руслановна Оленева.

Многие участники программы – учащиеся кадетских классов и кадетских корпусов Следственного комитета, но есть и те, кто слышит о профессии

следователя впервые. Ребята отметили, что им интересна тема криминалистики, рассказали о своем желании поступить в Московскую академию Следственного комитета.

В итоге, программа «Юный следователь» помогла участникам не только приобрести ценные знания в области следствия, но и вдохновила многих из них на дальнейшее изучение юриспруденции и криминалистики. Это важный шаг к формированию нового поколения профессионалов в области права и расследования.



*Максим Скорбин,
Липатенкова Виктория
Студенты 4 курса*



СТУДЕНТЫ-ВОЛОНТЕРЫ В ВЕДОМСТВЕННОМ САНАТОРИИ

В современном мире волонтерство приобретает огромное значение, имея большое влияние на развитие и укрепление современного общества. Эта деятельность способствует личностному и профессиональному развитию добровольцев, предоставляя возможность получать новые навыки и расширять кругозор. Студенты Московской академии Следственного комитета имени А.Я. Сухарева минувшим летом приняли участие в организации работы ведомственного санатория «Родина» и сейчас с гордостью могут поделиться своим опытом.

Ведомственный санаторий «Родина» расположен на южном берегу Крыма в живописном поселке городского типа Гаспра, известном впечатляющими природными пейзажами и уникальной архитектурой.

Конечно, в летний сезон поток отдыхающих увеличивается, в связи с чем в санатории необходимо содействие в работе молодых, энергичных и творческих студентов. В этом году активное участие в организации деятельности санатория приняли студенты Московской академии Следственного комитета им. А.Я. Сухарева: Адель Леонтьева и Энже Махмутова. Девушки оказывали поддержку администрации санатория в разработке и проведении культурных и развлекательных мероприятий для отдыхающих сотрудников ведомства и их детей.

Каждый день активисты начинали с собрания с заведующей клуба, где обсуждали



планы проведения вечерних мероприятий для детей и взрослых на ближайшую неделю. К составлению развлекательных программ обучающиеся под-

ходили не только с творческой стороны, но и с возможностью поделиться новыми знаниями с подрастающим поколением.

Затем студенты встречали детей в игровой комнате и помогали воспитателю с органи-



защией досуга: вместе с детьми играли в развивающие игры, создавали поделки и аппликации, проводили творческие мастер-классы. Девушкам удавалось увлекать детей веселыми и полезными занятиями.

Каждый день я наблюдала, как дети наполнялись радостью и восторгом, когда они погружались в игры и творческие занятия. Их искренние улыбки и азарт очень заразительны, что делало атмосферу доброй и теплой. Каждый момент, проведенный с этими юными фантазерами, наполнял меня позитивом и энергией.

Своими впечатлениями поделилась и Энже Махмутова: «Время, проведенное в детской комнате, оставило приятные и позитивные эмоции. Юные дарования удивляли своими талантами и знаниями, каждый из них обладал фантастической изюминкой. В игровой комнате с нами также присутствовала воспитатель Наталья Александровна Лусевич – очень творческая и креативная личность! Всегда могла удержать интерес детей и к активной, и к настольной игре».

Кроме того, по вечерам обучающиеся проводили активные мероприятия: конкурсы, спортивные игры, танцы, в которых участвовали не только юные посетители санатория, но и их родители.

Каждый вечер мы вместе с моей напарницей придумывали



вали увлекательные и развлекательные программы для ребят. Мы старались подбирать конкретную тематику, которой будет посвящено вечернее мероприятие, например такие, как космос, спорт, мультфильмы, мода и так далее. В каждой нашей программе мы сочетали интеллектуальные, танцевальные и активные задания. Подготовка к проведению мероприятия начиналась еще с создания плакатов. Вместе с моей коллегой мы самостоятельно рисовали яркие афиши, что помогало привлекать внимание детей и взрослых к предстоящим мероприятиям.

Энже Махмутова: «Мы старались подходить творчески к каждому мероприятию. И одно из самых запоминаю-

щихся – «Остров сокровищ». Дети с нетерпением ждали начала приключения, разбиваясь на команды пиратов, создавая свой флаг и придумывая названия для команд. Мы отправились в увлекательное путешествие, решая загадки и преодолевая различные препятствия, которые подготовил для них «морской разбойник». Каждое задание помогало детям научиться работать в команде, не стесняться и проявлять смекалку. По прохождении всех «трудностей» ребята получили сладкие сокровища и позитивные эмоции».

В последний день нашей смены отмечался Международный день семьи. Мы решили воспользоваться случаем и провели соответствующее те-



матическое мероприятие, где активное участие приняли не только юные отдыхающие, но и их родители. Дети с радостью участвовали в конкурсах, где продемонстрировали свои навыки и командный дух. Родители также активно включились в программу, помогая своим детям и поддерживая их на каждом этапе. Самый интересный конкурс назывался «Угадай своего родителя/ребенка». На мой взгляд, этот конкурс добавил еще больше позитива, веселья и сплоченности команды взрослых и детей.

Каждый год в санатории «Родина» проводят мероприятие, посвященное поиску юных талантов, и минувшая смена не стала исключением. Девушки организовали целое шоу под названием «Таланты среди нас», в котором приняли участие и дети.

Заведующая клубом санатория Елена Валерьевна Ольховая рассказала нам о негласной традиции проведения такого мероприятия в санатории. Мы с воодушевлением отнеслись к данной идее, ведь это помогает развивать уверенность в себе и способствует улучшению социальных навыков у ребят. Это возможность вдохновить детей на дальнейшее развитие своих увлечений и важно, чтобы каждый участник почувствовал свою уникальность и значимость в нашем дружном коллективе. Было интересно



наблюдать за подготовкой детей к выступлению, каждый из них очень ответственно и творчески подошел к своей программе. В конце нашего мероприятия выступающим за их участие и приложенные усилия были торжественно вручены грамоты и призы.

Студенты проявили себя как креативные, добросовестные и яркие личности. Именно их энергия, живость и неуемная готовность помогать придавали каждому мероприятию особую увлекательность и уникальность. Благодаря волонтерской работе девушки смогли получить интересный опыт, а дети и взрослые испытали незабываемые чувства восторга и веселья. За социально значимую активную деятельность, участие в воспитательной работе с подрастающим поколением, неравнодушие и

отзывчивость студенткам Московской академии Следственного комитета им А.Я. Сухарева вручили благодарности от и. о. руководителя санатория Следственного комитета Российской Федерации «Родина», полковника юстиции Валерия Ивановича Салтовского.

Хотелось бы поблагодарить сотрудников санатория, особенно заведующую клубом санатория Елену Валерьевну Ольховую и воспитателя Наталью Александровну Лусевич, за теплый прием, чудесную организацию детского и взрослого отдыха и трепетное отношение к волонтерам!

*Адель Леонтьева,
студентка 3 курса*



ЗДОРОВЫЙ СОН

Сон – важная часть нашей жизни. Увы, наш организм в целом и нервная система в частности несовершенны. Разбираемся, как и сколько нужно спать для нормальной работы мозга, каким правилам необходимо следовать, чтобы выспаться и быть бодрым, и как побороть бессонницу, чтобы сохранить максимальную продуктивность.

Сон как важный физиологический процесс привлекает внимание ученых и специалистов в области медицины благодаря своим многочисленным и значимым функциям, которые оказывают существенное влияние на общее состояние здоровья человека. Одна из ключевых ролей сна заключается в усиленной клеточной регенерации. На протяжении ночи организм активно восстанавливает и обновляет клетки, что способствует процессам заживления и поддерживает здоровье тканей.

Кроме того, в ходе сна происходит укрепление иммунной системы. Во время глубокого сна вырабатываются жизненно важные белки и гормоны, которые необходимы для эффективной борьбы с инфекциями, что делает наш организм более устойчивым к заболеваниям.

Сон также играет критическую роль в формировании новых нейронных связей в мозге. Это особенно актуально для образования и обучения, поскольку во время сна мозг систематизирует и интегрирует новые знания, что способ-

ствует дальнейшему развитию когнитивных способностей.

Не менее важно то, что во время сна осуществляется обработка информации и перевод ее в долгосрочную память. Это значит, что наши воспоминания, идеи и события, пережитые в течение дня, структурируются и сохраняются, что позволяет нам не только лучше запоминать, но и извлекать нужную информацию в будущем.

Наконец, активное избавление мозговых тканей от токсинов — еще одна важная функция сна. Известно, что во время ночного отдыха в мозге происходит процесс промывания, который помогает удалять метаболитические продукты и токсичные вещества, накопившиеся в течение дня. Это, в свою очередь, поддерживает оптимальное функционирование мозга и его здоровье.





Что бывает при недостатке сна?

Недостаток сна, являясь проблемой, затрагивающей множество аспектов человеческой жизни, может приводить к серьезным последствиям как для индивидуального сознания, так и для социальной функции личности в целом. Первоначально, необходимо отметить, что одним из наиболее очевидных и тревожных следствий хронического недосыпа является снижение когнитивных способностей. Это проявляется в снижении внимания, ухудшении памяти и способности к анализу, что в свою очередь затрудняет выполнение повседневных задач и профессиональных обязанностей.

В более тяжелых случаях нехватка сна может привести к возникновению клинической депрессии, что обуславливается усилением стресса и нарушением баланса нейромедиаторов в головном мозге. Доказано, что недостаток сна является одним из факторов, способствующих развитию этого психического расстройства, которое требует квалифицированного вмешательства со стороны специалистов.

Кроме того, стоит обратить внимание на риск развития деменции. Исследования показывают, что хронический недосып может способствовать накоплению токсичных белков в мозге, которые ассоциирова-

ны с дегенеративными заболеваниями, такими как болезнь Альцгеймера. Таким образом, длительный дефицит сна может стать катализатором для необратимых изменений в мозге.

Дополнительно, последствия недостатка сна могут проявляться в виде обмороков и галлюцинаций, что указывает на серьезные нарушениями в функционировании центральной нервной системы. Измененные состояния сознания, возникающие в результате длительного отсутствия сна, могут затруднить адекватную оценку окружающей действительности, что делает человека уязвимым к различным рискам, как физическим, так и эмоциональным.

Стоит подчеркнуть, что хроническая нехватка сна сопряжена с высоким риском развития сахарного диабета. Механизмы этого процесса включают в себя изменения в обмене глюкозы и инсулинорезистентности, что определяет необходимость интеграции полноценного сна как одного из аспектов здорового образа жизни, предохраняющего от метаболических нарушений.

Как сон влияет на интеллект и продуктивность

Конечно, она зависит от многих факторов: мотивации, умения планировать и организовывать свое время, стрессоустойчивости, эмоциональной

стабильности. Но все эти психологические аспекты, как и интеллект в целом, во многом зависят от нейрофизиологической основы: качества работы клеток головного мозга. А здоровый, правильный и полноценный сон – важнейшее условие такой качественной работы.

Недостаток сна влияет на продуктивность самым печальным образом:

- Снижает внимание, концентрацию и скорость реакции, что увеличивает вероятность ошибок, несчастных случаев и пропуска важной информации.
- Ухудшает память и способность к обучению, что затрудняет усвоение и применение знаний и навыков.
- Подавляет креативность и способность генерировать новые идеи, что снижает эффективность работы и способность находить решения проблем.
- Снижает мотивацию, настроение и удовлетворенность от работы, что ухудшает вовлеченность, энтузиазм и желание достигать целей.

Правила здорового сна

1. Старайтесь не накапливать периоды «недосыпа».
2. Не стоит принимать перед сном алкоголь и продукты, содержащие кофеин.
3. Известно, что вредит качеству сна и то, если вы ложитесь спать голодным или, наоборот, плотно поев. Самый животрепещущий вопрос – сон на го-



лодный желудок. У многих это просто не получается. На самом же деле диетологи рекомендуют, чтобы с момента последнего приема пищи до сна прошло не менее 2-3 часов. Организм не будет занят перевариванием пищи и вы уснете гораздо быстрее. И вместо работы по перевариванию пищи ваш организм будет настроен на отдых.

Для достижения оптимального качества сна и обеспечения его благоприятного влияния на общее состояние здоровья, необходимо соблюдать ряд рекомендаций, касающихся условий, в которых осуществляется ночной отдых.

Во-первых, особое внимание следует уделить температурному режиму и уровню влажности в помещении, предназначенном для сна. Оптимальная температура, рекомендуемая для качественного ночного отдыха, колеблется в пределах 18-20°C. Избегание перегревов и переохлаждений является важным фактором, так как эти условия могут нега-

тивно сказаться на естественном процессе чередования фаз сна. Неправильные температурные условия могут препятствовать полноценному погружению в глубокий сон, тем самым нарушая восстановительные функции организма.

Во-вторых, необходимо обратить внимание на уровень освещенности в спальне. Спать следует в условиях полного затемнения, поскольку именно отсутствие света существенно стимулирует выработку мелатонина – так называемого «гормона сна». Этот гормон играет ключевую роль в регуляции цикла сна и бодрствования, а его достаточный уровень способствует быстрому засыпанию и улучшает качество ночного отдыха.

В-третьих, звуковые факторы также имеют значительное влияние на процесс сна. Для обеспечения оптимальных условий рекомендуется минимизировать или полностью устранять посторонние шумы, способные отвлекать и

мешать полноценному отдыху. Закрытие окон, отключение мобильных устройств и использование берушей могут оказаться полезными. Некоторые люди находят комфортным включение белого шума или тихой расслабляющей музыки, что может помочь заглушить неожиданные звуки и создать благоприятную атмосферу для засыпания.

Наконец, еще один ключевой аспект, способствующий качественному сну, – это выбор удобного матраса и подушки. Правильные ортопедические характеристики этих элементов постели способствуют комфортному положению тела во время отдыха и предотвращают возникновение дискомфорта, связанного с неудобными позами. Удобный матрас и подушка создают ощущение психологической безопасности и защищенности, что является необходимым условием для достижения глубокого и восстановительного сна

Внимание! Сон на занятиях способствует получению плохих оценок! Редакция журнала настоятельно НЕ рекомендует спать на лекциях и внимательно слушать!

*Ангелина Дембовская,
Виктория Колесникова,
студентки 1 курса*



О, СПОРТ, ТЫ ЖИЗНЬ!

Именно так я хотел бы начать свой короткий и не сильно замысловатый рассказ о моем знакомстве и уже давно продолжающейся искренней дружбе с активным образом жизни.

С раннего детства благодаря родителям я рос и воспитывался в атмосфере необходимого движения и развития как умственных, так и физических качеств. Так, когда я был еще совсем маленьким, лет пяти, отец начал брать меня с собой «посмотреть», как проходят его тренировки по баскетболу. Тогда еще я не знал, с чем связывать свою жизнь, ведь в силу возраста далеко не все мог понять и правильно оценить, поэтому родители сначала «отдали» меня в большой теннис, и именно с него началось мое знакомство со спортом.

Придя в секцию большо-

го тенниса, я не был самым сильным или самым быстрым. Достаточно полненький, неуклюжий и сомневающийся в себе и своих силах мальчик потихоньку и не торопясь притирался к новому и незнакомому ему коллективу, делал свои первые удары ракеткой по мячу на тренировке и в принципе осваивался с новыми реалиями, которые ему предоставляла перетекающая из детского сада школьная жизнь.

Больших соревнований у меня не было, но хватало местных турниров, в которых я с удовольствием принимал участие и зарабатывал свои пер-

вые медали. Впоследствии все награды я начал собирать и навешивать на небольшой стенд, куда со временем впритык вместились все заработанные мною за время учебы в школе медали.

Большим теннисом я занимался порядка 5-6 лет и успел за это время обзавестись друзьями, с которыми до сих пор держу контакт, несмотря на расстояние между нами и время, которое успело пройти после моего ухода в другой вид спорта. Уже тогда я понял для себя одну простую вещь: спорт – это крепкая дружба, и ведь не даром мои порой самые стойкие спортивные соперники становились крепкими и добрыми друзьями.

После большого тенниса отец «отправил» меня на секцию бокса и это, по моему мнению, было одним из самых верных и действенных решений. Начавшийся было у меня переходный возраст начал давать мне избыток сил и энергии, использовать которые с умом и с толком у меня часто не получалось. Я начал «отбиваться от рук», терять усидчивость в учебе, что привело меня к мысли о необходимости кардинальных перемен. И эти перемены наступили с моим





приходом на секцию бокса.

За короткие 3 года, которые я провел вместе со своими товарищами на изнурительных и порядком изматывающих тренировках, главным, что я вынес, стало чувство ответственности и долга перед самим собой за то, что я делаю и должен делать. Дисциплина для мальчика, переходящего из детства в проклёвывающуюся взрослость – обязательный элемент, без которого, по моему мнению, невозможно формирование самодостаточного и полноценного мужчины, что в дальнейшем возложит на себя ответственность не только за свою жизнь, но и за жизнь своей семьи, Родины. Бокс стал для меня жизненной школой того, что мужчине делать можно, а что непозволительно, и за это я благодарен в первую очередь коллективу, с которым я осваивал эти простые, но столь важные истины.

После бокса отец предложил мне вспомнить о давно виденном мною в детстве виде спорта – о баскетболе. Только образовавшаяся секция по баскетболу в моей школе набирала школьников средних классов для занятий, туда я и отправился. В первый же год мы вместе с нашим школьным тренером выехали на областной турнир, где моя команда завоевала третье место. Однако после этого всех нас направили уже к моему второму тренеру



и по совместительству одному из важнейших людей, что кардинальным образом повлияли на мой процесс взросления, к тренеру по баскетболу Олегу Орестовичу Назмутдинову.

Сказать, что мы его уважали, значит ничего не сказать. На ближайшие 4 года он стал для нас и мамой, и папой, с которым мы преодолевали все тяготы и невзгоды, проходя вместе сотни часов изнурительных тренировок и дальние поезд-

ки на турниры и спортивные встречи. Еще тогда, в мои 15 лет, мои друзья выбрали меня капитаном команды, и с тех пор, когда бы мы не виделись или не встречались, они то и дело называют меня по-своему «кэп», бередя старые воспоминания о счастливых годах нашей спортивной жизни.

С командой мы прошли через огонь и воду, бесконечные тренировки закаляли нас, делая крепче не только мышцы



и сухожилия, но и нашу веру друг в друга и в то, что мы не просто сборище знакомых по интересам, а самые настоящие друзья. Самым запоминающимся для всех нас стали наши последние областные соревнования. К тому времени мы уже успели получить первые взрослые спортивные разряды по баскетболу, стать четырехкратными победителями области по баскетболу в нашем и не только нашем возрасте, однако последние соревнования на то и последние, что мы уже успели вырасти, а значит этот турнир был для нас своеобразным выпускным экзаменом.

К тому времени от первоначальной команды нас осталось всего шестеро. Как сейчас помню, на тренировки лет в 15-16 приходило чуть ли не по 20 человек, однако на финишной

прямой все-таки жизненные обстоятельства для большинства брали свое, но мы решили, что не будем мириться с подобными отговорками. Собравшись в последний раз все вместе, мы приехали на соревнования пусть и в малом, но стройном и цельном составе вместе с нашим горячо уважаемым тренером, который все эти годы нас тренировал и, главное, воспитывал. На турнире мы были одним целым и этим же целым остались и до сих пор, и будем до самого конца. Баскетбол научил меня второй главной истине в моей жизни, твои настоящие друзья – твоя опора, и самое ценное, что ты можешь получить – уверенность в стоящих рядом с тобой людях.

Начав занятия баскетболом, мой тренер Олег Орестович, также начал преподавать мне

работу арбитра, и сейчас, спустя долгое время, прошедшее с моих первых игр со свистком в зубах, я активно занимаюсь этим ремеслом уже здесь, в Москве, и в данном деле моим главным подспорьем был и есть глубокоуважаемый мною тренер.

Сейчас я продолжаю выступать на соревнованиях вместе с нашей баскетбольной командой в академии. В нашем коллективе есть все, от мала до велика, от первого до пятого курса. Для нас не существует регалий или званий, мы все занимаемся любимым делом и главное, что мы можем получить от баскетбола сейчас, – дружба, здоровье и удовольствие.

*Иван Анненков,
студент 3 курса*





ВЛИЯНИЕ ЗОЖ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Почему так важно соблюдать здоровый образ жизни? Рассмотрим несколько примеров успешных людей, поддерживающих бодрость духа и тела.

Разумеется, работнику для эффективного профессионального роста недостаточно обладать одними лишь своими академическими знаниями по специальности. Он должен следовать определённым правилам, чтобы эффективно распределять свои силы в течение дня для максимально качественного использования их во время работы. Успешный путь невозможен без соблюдения здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни имеет 6 основных «столпов»:

1. правильное, сбалансированное питание;
2. физическая активность;
3. соблюдение режима дня;
4. укрепление иммунитета;
5. эмоциональный настрой;
6. отсутствие вредных привычек.

Если следить за всеми этими аспектами, качество жизни и самочувствие существенно улучшаются. Рассмотрим каждый из столпов.

Правильное питание

Здоровье внутри нас, внешний вид, самочувствие и иммунитет напрямую зависят

от того, что мы употребляем в пищу. Правильное питание предполагает исключение ароматизаторов, усилителей вкуса, жирных продуктов, красителей и консервантов, или, как минимум, их сокращение. Питание – это наша основа, которая даёт силы жить. Ведь не зря существует поговорка: «Ты – это то, что ты ешь!»

Физическая активность

Недостаток физической активности приводит к снижению скорости обмена веществ, развитию различных заболеваний, сердечно-сосудистым и неврологическим патологиям.

Если ваша работа не связана с движением, постарайтесь сами увеличить активность. Нормальным считается проводить в движении не менее 1 часа в день (это около 8000-10000 шагов). Увеличить ежедневную активность можно, заведя привычку начинать и заканчивать день легкой разминкой. Очень полезно делать перерывы, если у вас сидячая работа.

Соблюдение режима дня

Здоровый образ жизни и его составляющие включают в себя еще и полноценный отдых. Важно спать не менее 7-8 часов

в сутки. Наиболее приемлемым временем для сна специалисты считают промежуток между 10 часами вечера и 6 часами утра. Но здесь необходимо ориентироваться на свои особенности, стиль жизни и биоритмы. Здоровый сон – это уже 70% успеха в достижении цели здорового образа жизни. Сон – наш отдых! Отдых порой важнее, чем тренировка.

Укрепление иммунитета

Иммунитет – защитные силы организма, которые помогают справиться с разными видами инфекции и вирусов, оградить человеческое тело от опасных заболеваний. Чтобы сделать его крепче, необходимо своевременно делать прививки, отказаться от вредных привычек, вовремя диагностировать и лечить болезни, не заниматься самолечением.

Эмоциональный настрой

Стрессы, переутомления и плохое настроение негативно сказываются на работоспособности и здоровье человека любого возраста. Негатив способен накапливаться годами, отравляя человека изнутри и мешая ему жить. При соблюдении здорового образа жиз-



ни необходимо пересмотреть и эту сторону ежедневной реальности. Необходимо позаботиться о себе. Исключите из жизни стрессы и переживания, по возможности плохое настроение и апатию, комплексы и недовольство жизнью.

Есть несколько хороших примеров, как здоровый образ жизни увеличивает наши ресурсы.

Владимир Владимирович Путин является примером для каждого россиянина. Президент с ранних лет занимается спортом и правильно питается, эти привычки остались с ним и по сегодняшний день. Восточные единоборства, по мнению Владимира Путина, дают такие знания, умения и навыки, которые просто необходимы политике. Владимир Путин считает, что дзюдо – это занятие и для

тела, и для ума. Оно развивает силу, реакцию, выносливость, учит держать себя в руках, чувствовать остроту момента, видеть сильные и слабые стороны соперника, стремиться к наилучшему результату и постоянно работать над собой. Вместе с тем, Президент правильно питается, например, его завтрак включает в себя исключительно полезные продукты (творог, мёд), содержащие необходимые вещества для активной умственной работы. Несмотря на большое количество обязанностей и занятость, Владимир Владимирович продолжает регулярно заниматься спортом и сохраняет бодрость духа, что позволяет ему эффективно исполнять свой долг перед страной. Здоровая пища позволяет поддерживать хорошее самочувствие и крепкий иммунитет. Спорт и здоровое питание

являются компонентами успеха в профессиональном росте.

Александр Иванович Бастрькин с ранних лет увлекался спортом. Он прекрасно играл в волейбол и баскетбол, а также занимался плаванием.

Несмотря на свою напряженную работу, Александр Иванович всегда уделял внимание здоровью и спорту. Даже будучи Председателем Следственного комитета Российской Федерации, Александр Иванович продолжает поддерживать свою физическую форму, занимаясь плаванием и йогой.

Его страсть к спорту вдохновляет других и доказывает, что даже при занятости можно найти время для занятий, которые приносят радость и пользу. Спорт в жизни Председателя Следственного комитета помогает сохранять концентрацию и эмоциональный настрой.

Сергей Прокопьев и Дмитрий Петелин – российские космонавты на МКС.

Хорошо известно, как тщательно проходит подготовка космонавтов перед полетом в космос. Это длинный путь, который включает в себя большое количество тренировок, проверок здоровья и психологических тестов. Космонавты должны быть подготовлены к внештатным ситуациям, напряженности и стрессу. Отлично подготовиться





стать серьезными помехами на пути к профессиональному успеху: отсутствие энергии, постоянные боли и недомогания могут существенно затруднить выполнение задач. Именно поэтому забота о своем здоровье и правильный образ жизни становятся неотъемлемой частью стремления к профессиональному росту и успеху!

*Ульяна Безрукавая,
Юлия Воробьева,
студентки 1 курса*

ся к этому помогает спорт. Он воспитывает силу воли, стрессоустойчивость и выносливость.

Люди, ведущие здоровый образ жизни, обычно имеют лучшие результаты в работе, легче справляются со стрессом, реже болеют и имеют более стабильное эмоциональное состояние. Также они чаще привлекают к себе внимание начальства и улучшают свою репутацию в коллективе. Болезни, связанные с неправильным образом жизни, могут

