

СТАТЬИ

УДК 613.86:371.1

ЗНАЧЕНИЕ ПРИРОДНО-КЛИМАТИЧЕСКИХ И ЭТНОКУЛЬТУРНЫХ УСЛОВИЙ В РАЗРАБОТКЕ СТРАТЕГИИ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)

**¹Захарова А.С., ²Гончарова Г.А., ³Жуков О.Ф.,
⁴Скоблина Н.А., ⁴Маркелова С.В., ⁵Сечин Д.И.**

¹*«Николаев-Центр» – библиотека-архив первого Президента Республики Саха (Якутия)
М.Е. Николаева, Чапаяево, e-mail: annaz1044@yandex.ru;*

²*ФГБНУ «Институт развития, здоровья и адаптации ребенка» Министерства просвещения
Российской Федерации, Москва, e-mail: info@irzar.ru;*

³*ФГБНУ «Институт коррекционной педагогики» Министерства просвещения
Российской Федерации, Москва, e-mail: info@ikp.email;*

⁴*ФГАОУ ВО «Российский национальный исследовательский медицинский университет
имени Н.И. Пирогова» Министерства здравоохранения Российской Федерации,
Москва, e-mail: rsmu@rsmu.ru;*

⁵*ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» Министерства спорта
Российской Федерации, Москва, e-mail: rectorat@gtsolifk.ru*

Цель исследования – обобщение данных об уникальных природно-климатических и этнокультурных особенностях Республики Саха (Якутия), их влиянии на здоровье коренного населения, а также анализ существующих методов профилактики. Установлено, что действующие оздоровительные программы недостаточно учитывают специфику региона, что снижает их эффективность. В статье акцентируется внимание на необходимости разработки инновационных методик и рекомендаций, адаптированных к условиям Якутии, которые могли бы быть интегрированы в дошкольные образовательные учреждения. Отмечается отсутствие патентов на такие адаптированные методики. Особое внимание уделяется важности учета природных и этнокультурных факторов в стратегиях укрепления здоровья, что позволяет создавать более эффективные программы, направленные на здоровье и развитие детей. В работе подчеркивается важность взаимодействия науки и практики для создания комплексного подхода к решению задач по сохранению здоровья. Также обосновывается необходимость проведения дополнительных исследований в области адаптации образовательных и оздоровительных практик к экстремальным климатическим условиям региона. Такой подход способствует не только улучшению здоровья, но и гармоничному физическому и психологическому развитию детей. Эти меры позволят формировать здоровое поколение, способное адаптироваться к уникальным условиям жизни в Республике Саха (Якутия).

Ключевые слова: здоровьесбережение, дошкольники, Республика Саха, адаптация, природно-климатические условия, этнокультурные особенности, инновационные подходы, образовательные стратегии, региональная модель

THE IMPORTANCE OF NATURAL, CLIMATIC AND ETHNO-CULTURAL CONDITIONS IN THE DEVELOPMENT OF A STRATEGY FOR PRESERVING THE HEALTH OF PRESCHOOLERS IN THE REPUBLIC OF SAKHA (YAKUTIA)

**¹Zakharova A.S., ²Goncharova G.A., ³Zhukov O.F.,
⁴Skoblina N.A., ⁴Markelova S.V., ⁵Sechin D.I.**

¹*Nikolaev Center – Library-Archive of the First President of the Republic of Sakha (Yakutia)
M.E. Nikolaev, Yakutsk, e-mail: annaz1044@yandex.ru;*

²*Institute of Child Development, Health, and Adaptation of the Ministry of Education
of the Russian Federation, Moscow, e-mail: info@irzar.ru;*

³*Institute of Special Education of the Ministry of Education of the Russian Federation,
Moscow, e-mail: info@ikp.email;*

⁴*N.I. Pirogov Russian National Research Medical University of the Ministry of Health
of the Russian Federation, Moscow, e-mail: rsmu@rsmu.ru;*

⁵*Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE)
of the Ministry of Sports of the Russian Federation, Moscow, e-mail: rectorat@gtsolifk.ru*

The purpose of the study was to summarize data on the unique climatic and ethnocultural features of the Republic of Sakha (Yakutia), their impact on the health of the indigenous population, as well as an analysis of existing prevention methods. It has been established that the current wellness programs do not sufficiently take into account the specifics of the region, which reduces their effectiveness. The article focuses on the need to develop innovative methods and recommendations adapted to the conditions of Yakutia, which could be integrated into preschool educational institutions. There is a lack of patents for such adapted techniques. Special attention is paid to

the importance of taking into account natural and ethno-cultural factors in health promotion strategies, which makes it possible to create more effective programs aimed at the health and development of children. The paper emphasizes the importance of the interaction of science and practice to create an integrated approach to solving health problems. It also substantiates the need for additional research in the field of adaptation of educational and wellness practices to the extreme climatic conditions of the region. This approach contributes not only to improving health, but also to the harmonious physical and psychological development of children. These measures will help to form a healthy generation capable of adapting to the unique living conditions in the Republic of Sakha (Yakutia).

Keywords: health preservation, preschoolers, Republic of Sakha, adaptation, natural-climatic conditions, ethnocultural characteristics, innovative approaches, educational strategies, regional model

Введение

Забота о здоровье населения отмечена в ряде государственных программ, реализующихся в Республике Саха (Якутия) [1]. Данные статистических сборников по Республике Саха (Якутия) свидетельствуют о стабильно высоком уровне заболеваемости населения болезнями органов дыхания, пищеварения, кожи и подкожной клетчатки, болезнями глаза и его придаточного аппарата, мочеполовой системы [2]. Особую значимость эта проблема приобретает в среде детей дошкольного возраста, среди которых наблюдается несовершенство адаптационных механизмов к воздействию экстремальных климатических условий, длительного периода недостаточной солнечной активности, что неблагоприятно сказывается на состоянии их здоровья, в том числе на показателях их физического развития [3–5].

В таких условиях важно учитывать природно-климатические и этнокультурные факторы, влияющие на здоровье подрастающего поколения, что требует разработки специализированных подходов к сохранению и укреплению здоровья детей, проживающих в регионе [6].

Высокая распространенность заболеваний дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата, глаза и его придаточного аппарата и других хронических патологий среди детей дошкольного возраста в этом регионе подчеркивает необходимость детального изучения данной темы.

В литературе представлены ограниченные сведения о способах профилактики нарушения здоровья у коренных народов, традиционных методах сохранения здоровья, используемых в культуре коренных народов, что определяет актуальность научной разработки данного направления профилактики, особенно среди подрастающего поколения.

Цель исследования – обобщение сведений об уникальных природно-климатических и этнокультурных особенностях Республики Саха (Якутия), влияющих на здоровье коренного населения, применяемых в регионе способах профилактики нарушения здоровья.

Материалы и методы исследования

Проведены обобщение и анализ статистических данных о здоровье детей, климатических и экологических характеристиках региона, способах профилактики нарушения здоровья у коренных народов, применяемых традиционных методов сохранения здоровья, используемых в культуре коренных народов. Сбор данных осуществлялся с использованием электронных международных и российских баз данных, имеющих индекс научного цитирования. Глубина поиска составила 2015–2023 гг.

Результаты исследования и их обсуждение

Здоровье детского населения в регионе на протяжении длительного периода характеризуется повышенными показателями общей и первичной заболеваемости во всех возрастных группах. Эти показатели превышают средние по России на 25,0% и 33,6% соответственно. Отмечаются наиболее высокие уровни заболеваемости болезнями органов дыхания, пищеварения, нервной системы, а также болезнями крови и кроветворных органов среди подростков. Наблюдается значительная неоднородность показателей по районам, как арктическим, так и другим, вне зависимости от транспортной доступности медицинских учреждений. Условия оказания медицинской помощи в регионе осложняются труднодоступностью и удаленностью медицинских организаций от мест проживания населения [7, с. 11–13].

Материально-техническое оснащение и кадровое обеспечение медицинских организаций в республике Саха (Якутия) свидетельствуют о значительной степени износа сооружений и оборудования, что снижает качество и доступность оказываемой медицинской помощи. При более высоких цифрах обеспеченности врачами (в сравнении с общероссийскими показателями) отмечается дефицит врачей педиатрического профиля, в первую очередь эндокринологов, стоматологов, урологов-андрологов [7, с. 12].

Условия проживания в Республике Саха (Якутия) характеризуются уникальными климатическими особенностями, которые могут оказывать как положительное, так

и отрицательное воздействие на здоровье детей [8]. Данный регион отличается холодным климатом, что требует использования защиты от низких температур и обеспечения достаточной физической активности в условиях ограниченного времени на открытом воздухе [9]. При этом в летнее время в жарких и сухих условиях необходимо сосредоточиться на гидратации и защите организма от перегрева.

Республика Саха (Якутия) – крупнейший субъект Российской Федерации, известный своим этнокультурным разнообразием. Основное население состоит из якутов (саха) и русских, но здесь проживают и такие коренные народы Севера, как эвенки, эвены, юкагиры и чукчи.

Этнокультурные особенности играют ключевую роль в формировании образа жизни детей. В различных культурах существуют традиции, связанные с питанием, физической активностью [10] и уходом за детьми, которые способствуют укреплению здоровья. Например, традиционные диеты, богатые белками и жирами, а также культурные практики, включающие физические упражнения, могут быть полезны для здоровья.

В регионах с многоязычным населением важно учитывать языковые барьеры при разработке и внедрении программ здоровьесбережения, чтобы информация была доступна всем группам населения.

Одним из ключевых факторов развития современного российского здоровьесберегающего образования является интеграция этнорегиональных особенностей в систему воспитания. Воспитание детей в различных этнокультурных средах может включать уникальные подходы к здоровью и благополучию. Народно-педагогические традиции играют важную роль в формировании культуры здоровья у дошкольников и могут существенно повысить эффективность воспитательной работы [11].

В Республике Саха (Якутия) этнокультурные традиции здоровьесбережения народов на протяжении веков способствовали укреплению здоровья подрастающего поколения, а также развитию его воли и характера. Якутская педагогическая сокровищница особое внимание уделяет воспитанию физически крепких, здоровых и нравственно благополучных детей. Проект «Алаас оголоро» ориентирован на мальчиков 5–6 лет, целью его является воспитание характера, физическое развитие посредством традиционных игр народов саха. Проект «Школа мяча: от теннисного до большого» направлен на развитие реакции, ловкости, координации движений; «Хабылык» – на воспитание воли, развитие мелкой моторики,

навыков игры в разных техниках («Тыксан», «Иэрэгэй», «Хомуур хабылык») [12]. Проект «Лепесток» направлен на формирование экологической культуры. Этнокультурный проект «Омактатыргани» («Новый день») позволил оптимизировать деятельность образовательной организации, повысить качество этнокультурной компетентности педагогов и воспитанников [13].

Данные традиции и подходы могут служить образцом для внедрения в современные образовательные стратегии, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Народно-педагогические традиции, такие как в кочевом детсад-школе «Айлик», также играют важную роль в формировании культуры здоровья у дошкольников и могут существенно повысить эффективность воспитательной работы в создании единого образовательного пространства с учетом регионального и национального компонентов [12, 14, 15].

Большое разнообразие существующих моделей здоровьесбережения подчеркивает актуальность темы и востребованность на практике. Якуты традиционно занимаются скотоводством, оленеводством и охотой, что связано с природными циклами и духовными верованиями. Один из главных праздников якутов – Ысыах, отмечаемый в день летнего солнцестояния, включает ритуалы, танцы и соревнования, способствуя физическому развитию детей. Традиционные танцы и игры, такие как танец орла, играют важную роль в физическом воспитании.

Оленеводство как труд, требующий хорошей физической подготовки и развития ловкости, составляет основу жизни эвенков и эвенов, влияя на все аспекты их культуры.

Основные виды деятельности юкагиров – охота и рыболовство, требующие значительной физической подготовки и выносливости. Питание коренных народов включает мясо (в том числе оленину) и рыбу, обеспечивающие необходимое количество белка и жиров. В рацион также входят молоко и молочные продукты, особенно у якутов. Летом активно собираются и употребляются ягоды и грибы, что помогает восполнить дефицит витаминов.

Традиционная медицина народов Якутии использует различные растения, животные продукты и минералы для лечения заболеваний. Фитотерапия, включающая использование трав и растений, таких как чага и кедровая смола, широко распространена.

Одним из важных аспектов здоровья детей является доступ к качественной питьевой воде. Исследования показывают, что источники воды, используемые для питьевых нужд, существенно различаются между

сельскими и городскими жителями. Абсолютное большинство сельских респондентов (91,9%) пьют воду из рек и озер, из них минимальное количество (11,5%) предпочитают бутилированную воду. Водопроводная вода, будь то на участке или в доме, используется лишь небольшой частью сельского населения. Городские жители, напротив, в большинстве (63,4%) предпочитают бутилированную воду, в то время как 34% используют водопроводную воду в домах [16]. Почти половина городских респондентов (45,1%) оценивают качество питьевой воды как неудовлетворительное. Более трети (37,9%) считают ее удовлетворительной, и только 10,6% дают воде высокую оценку. В сельской местности картина более позитивная: 52% оценивают качество воды как удовлетворительное, 23% – как хорошее, и лишь 18,2% считают его плохим [16].

Эти различия в оценках могут быть связаны с ограниченной доступностью альтернативных источников воды в сельской местности, низкой информированностью о требованиях к качеству воды питьевой и возможных рисках нарушения здоровья. Возможно, поэтому сельские жители более оптимистично относятся к качеству воды, несмотря на потенциальные риски.

Обеспечение водой детских и подростковых организаций также вызывает беспокойство. Согласно данным за 2023 г. 23,0% организаций для детей и подростков в регионе не имели централизованного водоснабжения, в 21,8% отсутствовала канализация. Количество проб воды, подаваемой в организации для детей и подростков, не соответствующих гигиеническим нормативам, увеличилось по бактериологическим показателям на 1%, по санитарно-химическим показателям – на 3,5%. Требовали капитального ремонта 7,3% организаций для детей и подростков, нуждаются в ремонте 35,0%. Удельный вес измерений параметров микроклимата, не соответствующих гигиеническим нормативам, в 2023 г. по сравнению с предыдущим годом вырос на 11,3% [17].

Существующие модели здоровьесбережения для детей дошкольного возраста в регионах Крайнего Севера направлены преимущественно на минимизацию негативных климатических влияний и формирование привычек здорового образа жизни. Они подчеркивают важность адаптации образовательного процесса и физкультурного воспитания в условиях сурового климата и социальной специфики региона [18].

Проект «Здоровые дети – сильная Россия» (г. Нижневартовск) включает адаптацию образовательного процесса с учетом физического и психического здоровья

детей, использование рабочих тетрадей для саморазвития и оптимизацию оздоровительной деятельности через сочетание традиционных и инновационных методов [19].

Комплексно-целевая оздоровительная программа «Здоровей-ка!» [20] направлена на сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, целью которой является привитие культуры здорового образа жизни. Эта система работы позволяет педагогическому коллективу эффективно достигать поставленных целей, формируя у родителей, педагогов и детей ответственность за сохранение здоровья, а также улучшать условия пребывания ребенка в дошкольном учреждении.

Продуктивная технология «Сатабыл» (автор П.П. Кондратьев) [14] ориентирована на формирование навыков созидательной умственной и физической деятельности, которые в свою очередь являются функциональными качествами успешной личности. Содержанием проекта по созданию игрового пространства «Сатабыл» является создание тематических площадок по интересам в различных помещениях детского сада и свободное передвижение детей по детскому саду с выбором занятий по интересам, то есть самоопределение ребенка в выборе различных видов деятельности.

Адаптивные подходы учитывают экстремальные природно-климатические условия, изменяющиеся биологические ритмы и социальные условия. Включают осторожные и разумные методы тренировки организма и социальные меры защиты. Гибкий режим дня включает специальные двигательные режимы для разных сезонов, увеличение дневного сна во время полярной ночи и адаптацию прогулок в зависимости от температуры и погодных условий. Интенсивность физических упражнений регулируется через изменение нагрузки и темпа движений, использования оборудования и контроля за двигательной активностью.

Положительным аспектом является активная роль родителей в формировании навыков здорового образа жизни у детей – 86% родителей считают это своей ответственностью. Более трети родителей считают важным источником ЗОЖ образовательные учреждения (36,6%). Эти данные подчеркивают важность развития школьной медицины [7, с. 15].

Заключение

Здоровьесбережение детей дошкольного возраста – это актуальная и многоплановая задача, требующая комплексного подхода. Важно не только обеспечивать физическое развитие и профилактику заболеваний,

но и учитывать региональные особенности, такие как природно-климатические и этнокультурные факторы, влияющие на здоровье и общее благополучие детей.

Этнокультурные факторы формируют уникальную культуру и образ жизни, имеющие свои преимущества и вызовы, требующие разработки специальных мер профилактики. Индивидуальный подход, адаптированный к специфическим условиям данного региона, позволит создать более эффективные и устойчивые программы, направленные на укрепление здоровья и развитие детей, учет природно-климатических и этнокультурных факторов должен быть важной частью эффективных стратегий здоровьесбережения детей дошкольного возраста. Интеграция этих факторов в процессы планирования и реализации здоровьесберегающих мероприятий в условиях дошкольной образовательной организации является залогом успешного формирования здорового поколения.

Разработка специализированной региональной модели здоровьесбережения для детей дошкольного возраста в Республике Саха (Якутия), учитывающей уникальные природно-климатические и этнокультурные особенности региона, базирующаяся на анализе текущих программ оздоровления, должна повысить эффективность проводимых профилактических мероприятий. Также необходимо учитывать состояние объектов окружающей среды, повышать качество питьевой воды и доступность безопасных источников водоснабжения, повышать материально-техническое оснащение образовательных и медицинских организаций, укомплектованность медицинскими кадрами, что является критически важным для здоровья населения и национальной безопасности, особенно в сельских районах, где проживает значительное число представителей коренных народов.

Патентные исследования показали отсутствие зарегистрированных методик, адаптированных к климатическим и этнокультурным особенностям Якутии, что подчеркивает новизну и актуальность дальнейшей разработки данного направления профилактики нарушения здоровья. Также результаты анализа патентов свидетельствуют о необходимости учета уникального подхода в разработке оздоровительных программ для дошкольников, проживающих в суровых природно-климатических условиях.

Таким образом, представленный в статье анализ литературных данных о природно-климатических и этнокультурных особенностях Республики Саха (Якутия), существующих методиках и рекоменда-

циях по оздоровлению, основанных на интеграции природных и культурных факторов в деятельность дошкольных образовательных организаций, свидетельствует об имеющемся потенциале для повышения эффективности реализуемых оздоровительных программ в дошкольных образовательных организациях Республики Саха (Якутия). Разработка стратегии сохранения здоровья дошкольников Республики Саха (Якутия), учитывающей природно-климатические и этнокультурные особенности региона, может стать основой для формирования здорового поколения в сложных условиях региона, внося вклад в укрепление здоровья и благополучия будущих поколений.

Список литературы

1. Постановление правительства РС (Я) от 18.07.2022 № 440 «О государственной программе Республики Саха (Якутия) «Развитие здравоохранения Республики Саха (Якутия)» (с изменениями на 26.07.2024) [Электронный ресурс]. URL: <http://publication.pravo.gov.ru/document/1400202207220011> (дата обращения: 08.11.2024).
2. Республика Саха (Якутия) в цифрах: Краткий стат. сборник / Территориальный орган Федеральной службы государственной статистики по Республике Саха (Якутия). Якутск, 2023. 172 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://youthlib.mirea.ru/ru/resource/4568> (дата обращения: 08.11.2024).
3. Маринова Л.Г., Маркова С.В., Захарова Н.М., Егорова В.Б., Николаева Е.С. Физическое развитие детей дошкольного возраста муниципальных районов республики Саха (Якутия) // Якутский медицинский журнал. 2023. № 3 (83). С. 58–61. DOI: 10.25789/YMJ.2023.83.14.
4. Борисова Е.А., Бегиев В.Г., Бегиев О.В., Назаров А.Н. Заболевания органов зрения в Республике Саха (Якутия) // Научный альманах. 2020. № 1–2. С. 63–68.
5. Босикова В.И., Бурцева Т.Е., Дуглас Н.И. Динамика показателя обращаемости по поводу заболеваний детского населения Республики Саха (Якутия) // Пермский медицинский журнал. 2020. № 37 (4). С. 101–108. DOI: 10.17816/pmj374101-108.
6. Буланова Ю.В. Теоретическая модель социологического анализа ценности здоровья населения Арктического региона Российской Федерации // Векторы благополучия: экономика и социум. 2020. № 3 (38). С. 113–121. DOI: 10.18799/26584956/2020/3(38)/1029.
7. Тимофеев А.Л. Научное обоснование совершенствования системы охраны здоровья детского населения при реализации целевых комплексных программ на примере Республики Саха (Якутия): автореф. дис. ... канд. мед. наук. Москва, 2021. 24 с.
8. Гоголев Н.М., Бурцева Т.Е., Аврусин С.Л., Мельникова Л.Н., Батилова, Т.В., Часнык В.Г. Масштабы территории и особенности медицинского обеспечения населения в арктической зоне Республики Саха (Якутия) // Педиатр. 2019. Т. 10, Вып. 4. С. 58–63. DOI: 10.17816/PED10461-66.
9. Захарова Л.А., Марфусалова В.П. Факторы, влияющие на здоровье детей Арктики // Концепт. 2017. № 26. С. 134–135.
10. Гуляева С.С. Внедрение традиционных средств двигательной активности в систему физического воспитания дошкольников в условиях ФГОС ДО // Современный ученый. 2019. № 2. С. 64–69.
11. Дзидзоева С.М., Красношлык З.П. Этнокультурное образование дошкольников в условиях реализации модели культуры здоровья // Мир науки, культуры, образования. 2020. № 2 (81). С. 178–180.

12. Христофорова П.Е., Макарова Т.А. Центр развития ребенка – детский сад «Кустук» имени В.В. Смирникова с. Телей-Диринг Чурапчинского улуса: страницы истории // Народное образование Якутии. 2020. № 3. С. 162–165.
13. Иванова Н.М. Формирование этнокультурной компетентности дошкольников // Народное образование Якутии. 2020. № 3. С. 78–82.
14. Семенова В.И. Игровое пространство «Сатабыл» в детском саду // Народное образование Якутии. 2020. № 3. С. 52–54.
15. Павлов Н.М., Лебедева Н.Н., Колмогорова Т.В. «Кейс здоровья дошкольника» – проект создания единого образовательного пространства ДОО РС (Я) // Народное образование Якутии. 2021. № 2. С. 5–7.
16. Федотова Н.Д. О некоторых аспектах окружающей среды и здоровья детей Якутии: социологический ракурс // Общество: социология, психология, педагогика. 2020. № 8 (76). С. 38–41.
17. Материалы к государственному докладу «О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации» по Республике Саха (Якутия) за 2023 год [Электронный ресурс]. URL: [https://14.rospotrebnadzor.ru/upload/medialibrary/1d7/b5amyp7hr1bo5rlwgrs8qze5o8dvpv0x/Материалы%20к%20государственному%20%20докладу%20о%20СЭБ%20%20РС\(Я\)%20%20за%202023%20год.pdf](https://14.rospotrebnadzor.ru/upload/medialibrary/1d7/b5amyp7hr1bo5rlwgrs8qze5o8dvpv0x/Материалы%20к%20государственному%20%20докладу%20о%20СЭБ%20%20РС(Я)%20%20за%202023%20год.pdf) (дата обращения: 06.11.2024).
18. Новгородов А.И., Новгородова Д.И., Новгородов И.И. Здоровьесберегающая деятельность в образовательных организациях Республики Саха (Якутия) // Мир науки, культуры, образования. 2023. № 6 (103). С. 291–294.
19. Проект «Здоровые дети – сильная Россия» (г. Нижневартовска) [Электронный ресурс]. URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyuy-obraz-zhizni/2020/11/24/proekt-zdorovyue-deti-silnaya-rossiya> (дата обращения: 08.11.2024).
20. Бурмантова Е.А., Казаченко В.В., Митрофанова Н.Г. Комплексно-целевая оздоровительная программа. 2023. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.ds10-ukhta.ru/files/Documenty/2023-2024/Obrazovatel'naya-programma-Zdoroveika-2023-2026.pdf> (дата обращения: 06.11.2024).