

означать, что активное применение данных физических нагрузок помогает пациенту проработать ту сферу, которая является определяющей на пути к безбарьерному функционированию организма [7].

Физическая активность в повседневной деятельности пожилых людей повышает резервные возможности организма. А лица, ориентированные на поддержание и укрепление своего здоровья, где оптимальная физическая активность является важным элементом, дольше сохраняют трудоспособность и положительную мотивацию на активный образ жизни. Поэтому здоровый образ жизни не только определяет путь к увеличению продолжительности жизни и профессиональной трудоспособности, но и формирует человека быть творческим, активным, индивидуальным, мотивированным к самосовершенствованию и самореализации, для сохранения своего здоровья.

ВЫВОДЫ

1. В результате применения дозированной физической нагрузки у пожилых людей достоверно повышаются показатели качества жизни, обусловленные как физическим, так и психологическим состоянием (ролевое функционирование от $47,0 \pm 41,01$ до $60 \pm 37,6$ балла, жизненная активность от $60,0 \pm 16,1$ до $74,0 \pm 20,3$, ($p < 0,05$).

2. Данная анкета (опросник SF-36) является актуальным, простым, доступным и валидированным инструментом для оценки эффективности дозированной физической нагрузки.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Национальный проект «Демография» URL: <https://minzdrav.midural.ru/article/show/id/10059> (дата обращения: 20.01.2024).– Текст: электронный.
2. Федеральный проект "Спорт - норма жизни" URL: <https://normasport.ru/> (дата обращения: 29.01.2024).– Текст: электронный.
3. Федеральный (региональный) проект «Укрепление общественного здоровья. Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» URL: <https://strategy24.ru/19/demography/projects/ukreplenie-obshchestvennogo-zdorovya-3>(дата обращения: 28.01.2024).– Текст: электронный.
4. Федеральный (региональный) проект «Разработка и реализация программы системной поддержки и повышения качества жизни граждан старшего поколения» URL: <https://minzdrav.gov.ru/poleznye-resursy/natsproektzdravoohranenie/stranitsa-5729> (дата обращения: 29.01.2024).– Текст: электронный.
5. Итоги работы министерства здравоохранения РФ в 2022 году и задачи на 2023 год URL: <http://medinvestclub.ru/wp-content/uploads/2023/04/Об-итогах-работы.pdf> (дата обращения: 29.01.2024).– Текст: электронный.
6. Чучалин А.Г. Качество жизни у больных бронхиальной астмой и хронической обструктивной болезнью легких / А.Г. Чучалин, Ю.П. Аверин, Я.Г. Алексеева.– Москва: Изд. «Атмосфера», 2004. – 253 с.
7. Агранович Н.В. Медико-социальные аспекты занятий умеренной физической активностью в пожилом возрасте / Н.В. Агранович, А.С. Анопоченко, В.О. Агранович // Фундаментальные исследования. – 2014. –Т.1, № 10. – С. 13-17.

Сведения об авторах

Г.Г. Браженко – студент

В.В. Ершова - студент

М.Д. Медведева* - студент

Н.А. Рослая - доктор медицинских наук, доцент

Information about the authors

G. G. Brazhenko - student

V. V. Ershova - student

M. D. Medvedeva* - student

N. A. Roslaya - Doctor of Medical Sciences, Associate Professor

*Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):

mariaorlova21874@gmail.com

УДК: 178.2

ВЛИЯНИЕ ИНТЕРНЕТА НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ

Гарифуллина Алина Эдуардовна, Маклакова Александра Павловна, Кадникова Екатерина Петровна

Кафедра эпидемиологии, социальной гигиены и организации госсанэпидслужбы

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет» Минздрава России

Екатеринбург, Россия

Аннотация

Введение. Интернет-зависимость у подростков сопровождается психофизиологическими изменениями поведения, выражающиеся в дискомфорте при невозможности получить доступ к компьютеру и интернету. Такое состояние может приводить к социальной дезадаптации, проблемам с успеваемостью, астеническими расстройствами. **Цель исследования** – выявить и проанализировать влияние интернета на здоровье подростков, разработать профилактические рекомендации, направленные на снижение риска заболеваемости от длительного использования гаджетов. **Материал и методы.** Исследование проводилось в период с января по февраль 2024 г. Тип представленного научного исследования – наблюдательный. Было проведено анкетирование на добровольном согласии среди 25 учеников 8-х классов на базе MAOU гимназия №144 г. Екатеринбург с помощью Google-формы, средний возраст респондентов составил $14,2 \pm 0,8$ лет. В анкетирование были включены общие и специализированные вопросы на тему психологического и физического влияния интернета. **Результаты.** По результатам анкетирования 48 % (n=10) учеников ответили, что считают себя интернет зависимыми людьми. Также было выявлено, что 84% (n=21) учеников проводят в день за интернетом 4 и более часа. От 40 до 52% респондентов отмечают ухудшение состояния здоровья. **Выводы.** По результатам проведенного исследования выявлено негативное влияние Интернета на состояние здоровья детей 8-х классов на базе MAOU гимназия №144 г. Екатеринбург.

Ключевые слова: подростки, Интернет-зависимость, гаджеты.

THE IMPACT OF GADGETS AND THE INTERNET ON THE HEALTH OF MIDDLE SCHOOL CHILDREN

Garifullina Alina Eduardovna, Maklakova Alexandra Pavlovna, Kadnikova Ekaterina Petrovna
Department of Epidemiology, Social Hygiene and Organization of the State Sanitary and
Epidemiological Service
Ural State Medical University
Yekaterinburg, Russia

Abstract

Introduction. Internet addiction in adolescents is accompanied by psychophysiological changes in behavior, expressed in discomfort when it is impossible to access a computer and the Internet. This condition can lead to social maladjustment, problems with academic performance, and asthenic disorders. **The aim of this study** is to identify and analyze the impact of the Internet on the health of adolescents, to develop preventive recommendations aimed at reducing the risk of morbidity from prolonged use of gadgets. **Material and methods.** The study was conducted between January and February 2024. The type of scientific research presented is observational. A questionnaire was conducted on voluntary consent among 25 8th grade students at the MAOU Gymnasium No.144. Yekaterinburg using the Google form, the average age of the respondents was 14.2 ± 0.8 years. The survey included general and specialized questions on the psychological and physical impact of the Internet. **Results.** According to the results of the survey, 48% (n=10) of the students replied that they consider themselves Internet addicted people. It was also revealed that 84% (n=21) of students spend 4 or more hours on the Internet per day. From 40 to 52% of respondents report a deterioration in their health status. **Conclusion.** According to the results of the study, the negative impact of the Internet on the health of 8th grade children at the MAOU gymnasium No.144 was revealed Yekaterinburg.

Keywords: teenagers, Internet addiction, gadgets.

ВВЕДЕНИЕ

Интернет-зависимость у подростков сопровождается психофизиологическими изменениями поведения выражающимся в дискомфорте при невозможности получить доступ к компьютеру и интернету. Такое состояние может приводить к социальной дезадаптации, проблемам с успеваемостью, астеническим расстройствам.

Актуальность данного исследования определяется тем, что подростки предпочитают виртуальную жизнь, это может привести к дезадаптации в социуме [1]. Дети перестают общаться со сверстниками, родителями, что в конечном итоге может привести к таким нежелательным явлениям, как равнодушие, потеря себя как личности, неуверенность в правильности принятия самостоятельного решения в практических социально – бытовых вопросах. Это отражается, в свою очередь, к формированию межассоциативных процессов высшей нервной деятельности, связанных с переключением кратковременной памяти в долгосрочную, вегетативно – висцеральным дисфункциям, закрепляющим «порочный круг», ранняя миопия, синдром нарушения осанки [2,3].

Цель исследования - выявить и проанализировать влияние интернета на здоровье подростков, разработать профилактические рекомендации, направленные на снижение риска заболеваемости от длительного использования гаджетов.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ

Исследование проводилось в период с января по февраль 2024 г. Тип представленного научного исследования – наблюдательный. Для достижения цели исследования были проведено анонимное анкетирование на добровольном согласии среди 25 учеников 8-х классов на базе МАОУ гимназии №144 г. Екатеринбург. Анкета распространялась с помощью Google-формы. В анкетирование было включено общие и специализированные вопросы на тему психологического и физического влияния интернета на подростков. Респондентам было предложено ответить на 16 вопросов. Средний возраст респондентов составил $14,2 \pm 0,8$ лет. После проведенного анкетирования респонденты получили индивидуальные рекомендации. Статистическая обработка данных проведена с использованием электронных таблиц программы Excel пакета Microsoft Office 2016.

РЕЗУЛЬТАТЫ

По результатам анкетирования из 25 опрошенных учеников 48 % (n=10) ответили, что считают себя Интернет зависимыми людьми, 28 % (n=7) ответили, что не считают себя интернет зависимыми людьми, 24 % (n=7) затрудняются ответить.

Также было выявлено, что 84% (n=21) учеников проводят в день в интернете 4 и более часа, 12%(n=3) в день проводят 2-3 часа и лишь 4 % (n=1) 1 час.

Вовремя обучения более 96 % (n=24) учеников чаще всего заходят в интернет через мобильный телефон, 60% (n=14) через компьютер и 12 % (n=3) через планшет.

По данным анкетирования 88% (n=22) опрошенных считают Интернет источником наиболее важной и значимой информацией. 32% (n=9) считают лучше получать информацию от родителей и учителей на уроках. 28% (n=9) – из книг и от друзей, знакомых.

Использование Интернета помогает осваивать учебный процесс 64% (n=14) респондентам; 20% (n=4) ответили, что мешает учебному процессу и лишь 16% (n=6) отметили, что интернет не влияет на учебный процесс.

На вопрос: «Что вы испытываете, когда долго не играете или не находитесь в интернете?» 48 % (n=10) учеников отметили, что испытывают беспокойство; 40 % (n=9) чувствуют дискомфорт и чувство пустоты; 43 % (n=10) ощущают подавленность и раздражительность.

Обращают на себя внимание и результаты оценки отношения членов семьи к режиму использования гаджетов и интернета – 40% (n=9) опрошенных учеников редко ссорятся из-за интернета с членами семьи, 36%(n=9) - часто, 24 % (n=7) -никогда. Среди респондентов было выявлено, что у 68% (n=14) учеников родители не контролируют проведенное время в интернете, у 12 % (n=4) родители контролируют проведенное время в интернете, 20 % (n=8) учеников затрудняются ответить.

Результаты оценки информированности подростков о необходимости соблюдения правильной позы при работе за компьютером свидетельствуют, что только 36 % (n=9) учеников ответили, что знают и стараются соблюдать правильное положение тела при работе с компьютером, а большинство респондентов – 56% (n=13) – не знают и не соблюдают требований. Такие симптомы как онемение, боли в кисти руки, боли в спине и шеи при использовании гаджетов отмечают 49% (n=12) опрошенных; 40% (n=10) респондентов отмечают часто головокружение, боли в голове, чувство усталости при использовании гаджетов; 52% (n=12) учеников часто отмечают сухость, усталость, раздражение в глазах при использовании гаджетов.

ОБСУЖДЕНИЕ

Полученные результаты анкетирования свидетельствуют, что большая часть подростков проводят в интернете более четырех часов. Установленные нарушения гигиенического режима при использовании компьютера и отсутствие родительского контроля за временем, проведенным в интернете, создают неблагоприятные условия для развития отклонений в состоянии здоровья. Половина учеников испытывают беспокойство, дискомфорт, чувство пустоты, подавленность и раздражительность при длительном отдыхе от интернета, что может свидетельствовать о признаках интернет-зависимости. Также обращает

на себя внимание и высокая распространённость у респондентов симптомов усталости, сухости, головокружения, раздражения в глазах.[4]

Полученные нами результаты совпадают с полученными ранее другими авторами. Так по результатам исследования Репина М.А. высокая степень интернет зависимости наблюдается у 67 % опрошенных подростков [1]. В исследовании Удвоенко Е.В. и Буровой В. А. у более чем 80% подростков наблюдается синдром «интернет-зависимости». 87 % «зависимых» подростков отрицают свою «зависимость», объясняя это отсутствием увлечений. Подростки с синдромом интернет - зависимости, согласные с результатами теста, не считают необходимостью сокращать своё время препровождение в интернете [2,5]. Ограничениями данного исследования являются малая величина выборки респондентов.

По результатам опроса нами были разработаны и доведены до сведения респондентов профилактические рекомендации, направленные на снижение риска заболеваемости от длительного использования интернета у подростков. В дальнейшем мы планируем оценить эффективность проведенных нами профилактических рекомендаций.

ВЫВОДЫ

1. По результатам проведенного исследования выявлено негативное влияние Интернета на состояние здоровья детей 8-х классов на базе МАОУ гимназия №144 г. Екатеринбург.

2. Основные установленные отклонения в состоянии здоровья – беспокойство, подавленность и раздражительность, боли в голове, сухость, усталость, раздражение в глазах.

3. Интернет зависимыми людьми считают себя 48% респондентов.

4. По результатам опроса разработаны профилактические рекомендации, направленные на снижение риска заболеваемости от длительного использования интернета у подростков.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Репина, М.А. Проблемы интернет-зависимости подростков / М.А. Репина, А.Ф. Федоров // Молодой ученый. – 2014. - №20 (79). – С. 662-664.

2. Удвоенко, Е.В Интернет-зависимость в подростковом возрасте / Е.В.Удвоенко // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2017. – № 4(5). – С. 93-96.

3. Магомедова, М.М. Проблема интернет-зависимости среди подростков / М.М. Магомедова, Х.З. Шарбузова, И.А. Абдулаева // Мировая наука. – 2020. – № 2(35). – С. 135-138.

4. Щеренко, А.В. Профилактика интернет-зависимости у подростков / А.В. Щеренко // За нами будущее: взгляд молодых ученых на инновационное развитие общества: сборник научных статей 2-й Всероссийской молодежной научной конференции № 2. – Курск: ЮЗГУ, 2021. – С. 308-311.

5. Коровина, С.Н. Некоторые аспекты профилактики интернет-зависимости у подростков / С.Н. Коровина // Актуальные проблемы физической культуры и безопасности жизнедеятельности: сборник научных трудов факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности. – Саратов: Саратовский источник, 2019. – С. 99-103.

Сведения об авторах

А.Э. Гарифуллина – студент медико-профилактического факультета

А.П. Маклакова* – студент медико-профилактического факультета

Е.П. Кадникова – старший преподаватель

Information about the authors

A.E. Garifullina – Student of the Faculty of Preventive Medicine

A.P. Maklakova – Student of the Faculty of Preventive Medicine

E.P. Kadnikova – Senior Lecturer

*Автор, ответственный за переписку:

Maklakova18022002@mail.ru

УДК 314.422.3

АНАЛИЗ СМЕРТНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ТРУДОСПОСОБНОГО ВОЗРАСТА В УРАЛЬСКОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ ОКРУГЕ

Гекман Елена Владимировна, Рослая Наталья Алексеевна

Кафедра общественного здоровья и здравоохранения

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет» Минздрава России

Екатеринбург, Россия

Аннотация