

ВЫВОДЫ

1. Волонтеры – одна из важных составляющих в системе оказания медицинской помощи во время катастроф.
2. Один из факторов успешного внедрения в профессиональную команду – организованное и продуманное обучение волонтеров.
3. Для длительного участия волонтеров во время ЧС необходимо создание условий, которые предотвратят развитие эмоционального выгорания.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Гоманова С.О. Волонтерские практики в системе института предупреждения и реагирования на чрезвычайные ситуации в Российской Федерации / С.О. Гоманова, Ю.В. Ермолаева // Вестник Томского государственного университета. Философия. Социология. Политология. – 2024. – №79. – С.207 – 220.
2. Гоманова С.О. Российское волонтерство в чрезвычайных ситуациях: портрет, мотивы, деятельность / С.О. Гоманова // Информационно – аналитический бюллетень. – 2021. – №3. – 121 с.
3. Торотова А.М. Волонтерство в чрезвычайных ситуациях как вид добровольческой деятельности: основные черты, трудности и возможности развития (обзор) / А.М. Торотова // социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Социология: реферативный журнал. – 2022. – №4. – С.89 – 108.
4. Башева О.А. Место волонтеров в системе реагирования на чрезвычайные ситуации: результаты анализа дискурса российских СМИ / О.А.Башева // Мониторинг. – 2024. – №2 (180). – С.203 – 225.
5. Уфимцева М.А. Опыт использования дистанционных образовательных технологий в системе последипломного образования / М.А.Уфимцева // Здравоохранение Российской Федерации. – 2016. – Т. 60. – № 6. – С. 329 – 331.

Сведения об авторах

Е.Е. Курушкина* – студент

П.В. Матвеев – студент

С.И.Антонов – старший преподаватель

Information about the authors

Е.Е. Kurushkina* – Student

P.V. Matveev – Student

S.I.Antonov – Senior Lecturer

*Автор, ответственный за переписку (Corresponding author)

kurushkina.ekaterina@yandex.ru

УДК:311

ВЕДЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЁЖИ

Мартюшева Дарья Александровна¹, Цатурян Лев Эдуардович¹, Дробышевская Марина Владимировна¹, Белоусова Елена Валентиновна², Быкова Виктория Владимировна³

¹Кафедра дерматовенерологии и безопасности жизнедеятельности

²Кафедра философии и биоэтики

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет» Минздрава России

³ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»

Екатеринбург, Россия

Аннотация

Введение. Вопрос о поддержании здорового образа жизни приобретает актуальность, особенно среди молодежи. Молодые люди сталкиваются с многообразием вызовов, включая хронический стресс, гиподинамию и алиментарные погрешности. Здоровый образ жизни выступает ключевым фактором в преодолении этих проблем, оказывая положительное влияние на физическое и психическое здоровье, повышает уровень энергии и работоспособности, минимизирует риск развития хронических заболеваний. **Цель исследования** – проанализировать факторы, оказывающие влияние на здоровье молодежи, определить уровень осведомленности о значимости здорового образа жизни и изучить мотивационные аспекты, оценить влияние социокультурных факторов на здоровье. **Материал и методы.** В рамках исследования был проведен анализ статистических данных, полученных посредством анкетирования целевой аудитории в возрастной категории от 15 до 30 лет, так же были изучены электронные ресурсы, научные статьи и специализированная учебная литература, посвященная данной проблематике. **Результаты.** Анализ данных выявил тенденции, распредившиеся по возрастным подгруппам, так в группе от 15 до 20 лет большинство респондентов (53%) придерживаются трехразового питания, отдавая предпочтение здоровой пище (53%). Продолжительность сна у большинства составляет 5 – 6 часов в сутки (58%), а физические упражнения выполняются 1 – 2 раза в неделю (68%). В группе от 21 до 30 лет нет однозначного предпочтения в отношении частоты приемов пищи: 29% респондентов питаются 2 раза в день, а 29%–3 раза в день. **Выводы.** Результаты исследования свидетельствуют о том, что молодежь в целом демонстрирует приверженность здоровому образу жизни. Однако, наблюдается недостаточная

продолжительность сна и недостаточная физическая активность, при рекомендуемой частоте тренировок для поддержания общего тонуса в 2 – 3 раза в неделю, что может негативно сказываться на самочувствии и продуктивности.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, молодежь, физическая активность

LEADING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG YOUNG PEOPLE

Martyusheva Darya Aleksandrovna¹, Tsaturyan Lev Eduardovich¹, Drobyshevskaya Marina Vladimirovna¹, Belousova Elena Valentinovna², Bykova Victoria Vladimirovna³

¹ Department of Dermatovenerology and Life Safety

² Department of Philosophy and Bioethics

Ural State Medical University

³ Ural State University of Economics

Yekaterinburg, Russia

Abstract

Introduction. The issue of maintaining a healthy lifestyle is becoming relevant, especially among young people. Young people face a variety of challenges, including chronic stress, physical inactivity, and nutritional deficiencies. A healthy lifestyle is a key factor in overcoming these problems, having a positive impact on physical and mental health, increasing overall energy and performance levels, and minimizes the risk of developing chronic diseases. **The aim of the study** is to analyze the factors influencing the health of young people, determine the level of awareness about the importance of a healthy lifestyle and study motivational aspects, assess the impact of socio – cultural factors on the health of the younger generation. **Material and methods.** The study analyzed statistical data obtained through a survey of the target audience in the age group from 15 to 30 years, as well as electronic resources, scientific articles and specialized educational literature on this issue. **Results.** The analysis of the data revealed trends distributed by age subgroups, so in the group from 15 to 20 years old, the majority of respondents (53%) adhere to three meals a day, preferring healthy food (53%). The majority sleep 5 – 6 hours a day (58%), and exercise is performed 1 – 2 times a week (68%). In the group from 21 to 30 years old, there is no clear preference regarding the frequency of meals: 29% of respondents eat 2 meals a day, and 29% – 3 meals a day. **Conclusions.** The results of the study indicate that young people generally demonstrate a commitment to a healthy lifestyle. However, there is insufficient sleep duration and insufficient physical activity, with the recommended frequency of workouts to maintain overall tone 2 – 3 times a week, which can negatively affect well – being and productivity.

Keywords: healthy lifestyle, youth, physical activity

ВВЕДЕНИЕ

Вопрос о поддержании здорового образа жизни приобретает особую актуальность, особенно среди молодежи. Молодые люди сталкиваются с многообразием вызовов, включая хронический стресс, гиподинамию и алиментарные погрешности. Здоровый образ жизни выступает ключевым фактором в преодолении этих проблем, оказывая положительное влияние на физическое и психическое здоровье, а также повышая общий уровень энергии и работоспособности. Формирование здоровых привычек в юном возрасте закладывает прочный фундамент для долгой и активной жизни, минимизируя риск развития хронических заболеваний, таких как сердечно – сосудистые заболевания, диабет 2 типа и некоторые формы рака. Практика здорового образа жизни позволяет молодежи раскрыть свой потенциал, ощутить радость жизни и внести значимый вклад в развитие общества.

Цель исследования – проанализировать факторы, оказывающие влияние на здоровье молодежи, определить уровень осведомленности о значимости здорового образа жизни, изучить мотивационные аспекты и оценку влияния социокультурных факторов на здоровье молодого поколения.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ

В рамках исследования был проведен анализ статистических данных, полученных посредством анкетирования целевой аудитории в возрастной категории от 15 до 30 лет, так же были изучены электронные ресурсы, научные статьи и специализированная учебная литература, посвященная данной проблематике.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Анализ данных, полученных в результате анкетирования, выявил тенденции, распределившиеся по возрастным подгруппам. В возрастной группе от 15 до 20 лет большинство респондентов (53%) придерживаются трехразового питания, отдавая

предпочтение здоровой пище (53%). Продолжительность сна у большинства составляет 5–6 часов в сутки (58%), а физические упражнения выполняются 1–2 раза в неделю (68%). В группе от 21 до 30 лет не было выявлено однозначного предпочтения в отношении частоты приемов пищи: 29% респондентов питаются 2 раза в день, а 29%–3 раза в день. Однако, как и в предыдущей группе, большинство отдадут предпочтение здоровой пище (57%). Продолжительность сна у большинства составляет 5–6 часов в сутки (43%), а большинство респондентов не занимаются спортом (57%).

ОБСУЖДЕНИЕ

В ходе проведенного исследования было опрошено 26 человек, представляющих две возрастные группы: 19 респондентов в возрасте от 15 до 20 лет и 7 респондентов в возрасте от 21 до 30 лет. В гендерном соотношении преобладали мужчины (14 человек) над женщинами (12 человек). Более детальные результаты представлены на Рис. 1 ниже.

Ваш пол	Сколько вам лет?	Как часто вы едите в течение дня?	Что чаще вы едите?	Сколько часов в день вы спите?	Как часто вы занимаетесь спортом?
Мужской	15-20	3 раза	Полезная еда(фрукты, овощи, каши и тд)	5-6 часов в день	Не занимаюсь спортом
Мужской	15-20	2 раза	Вредная еда(фастфуд, сладкое, газировки и тд)	5-6 часов в день	1-2 раза в неделю
Мужской	15-20	2 раза	Вредная еда(фастфуд, сладкое, газировки и тд)	7-9 часов в день	3-4 раза в неделю
Мужской	15-20	3 раза	Полезная еда(фрукты, овощи, каши и тд)	5-6 часов в день	1-2 раза в неделю
Мужской	15-20	3 раза	Полезная еда(фрукты, овощи, каши и тд)	5-6 часов в день	5-6 раз в неделю
Мужской	15-20	3 раза	Вредная еда(фастфуд, сладкое, газировки и тд)	5-6 часов в день	Каждый день
Мужской	15-20	3 раза	Вредная еда(фастфуд, сладкое, газировки и тд)	3-4 часа в день	1-2 раза в неделю
Мужской	15-20	3 раза	Вредная еда(фастфуд, сладкое, газировки и тд)	7-9 часов в день	3-4 раза в неделю
Мужской	21-30	3 раза	Полезная еда(фрукты, овощи, каши и тд)	7-9 часов в день	3-4 раза в неделю
Мужской	21-30	5 раз	Вредная еда(фастфуд, сладкое, газировки и тд)	3-4 часа в день	1-2 раза в неделю
Мужской	21-30	1 раз	Вредная еда(фастфуд, сладкое, газировки и тд)	3-4 часа в день	Не занимаюсь спортом
Мужской	15-20	4 раза	Вредная еда(фастфуд, сладкое, газировки и тд)	3-4 часа в день	1-2 раза в неделю
Женский	15-20	2 раза	Полезная еда(фрукты, овощи, каши и тд)	5-6 часов в день	1-2 раза в неделю
Женский	15-20	3 раза	Полезная еда(фрукты, овощи, каши и тд)	5-6 часов в день	1-2 раза в неделю
Мужской	15-20	2 раза	Полезная еда(фрукты, овощи, каши и тд)	5-6 часов в день	1-2 раза в неделю
Женский	15-20	3 раза	Полезная еда(фрукты, овощи, каши и тд)	7-9 часов в день	1-2 раза в неделю
Женский	15-20	2 раза	Полезная еда(фрукты, овощи, каши и тд)	5-6 часов в день	1-2 раза в неделю
Женский	15-20	1 раз	Вредная еда(фастфуд, сладкое, газировки и тд)	5-6 часов в день	1-2 раза в неделю
Женский	21-30	2 раза	Вредная еда(фастфуд, сладкое, газировки и тд)	5-6 часов в день	Не занимаюсь спортом
Женский	15-20	3 раза	Вредная еда(фастфуд, сладкое, газировки и тд)	5-6 часов в день	1-2 раза в неделю
Женский	15-20	3 раза	Вредная еда(фастфуд, сладкое, газировки и тд)	7-9 часов в день	Не занимаюсь спортом
Женский	15-20	2 раза	Полезная еда(фрукты, овощи, каши и тд)	7-9 часов в день	1-2 раза в неделю
Женский	15-20	2 раза	Полезная еда(фрукты, овощи, каши и тд)	7-9 часов в день	1-2 раза в неделю
Женский	21-30	2 раза	Полезная еда(фрукты, овощи, каши и тд)	5-6 часов в день	1-2 раза в неделю
Женский	21-30	3 раза	Полезная еда(фрукты, овощи, каши и тд)	7-9 часов в день	Не занимаюсь спортом
Мужской	21-30	4 раза	Полезная еда(фрукты, овощи, каши и тд)	5-6 часов в день	Не занимаюсь спортом

Рис. 1. Таблица с итогами опроса

В анкетирование были включены вопросы о поле, возрасте, частоте приема пищи, преобладающем типе питания, продолжительности сна и частоте занятий спортом, что позволило получить следующие данные.

Среди респондентов в возрасте 15–20 лет 53% сообщили о трехразовом питании в течение дня, отдавая предпочтение полезной пище (53%). Продолжительность сна у 58% опрошенных этой возрастной группы составила 5–6 часов в сутки. Большинство респондентов (68%) занимаются спортом 1–2 раза в неделю.

Респонденты в возрасте 21–30 лет не продемонстрировали единогласия в отношении частоты приема пищи: 29% указали на двухразовое питание, а 29% – на трехразовое. Тем не менее, большинство опрошенных этой возрастной категории (57%) также предпочитают полезную пищу. Продолжительность сна у 43% респондентов составила 5–6 часов в сутки, а 57% не занимаются спортом регулярно. Из данного анкетирования можно заметить схожесть в ответах, что люди в возрасте 15 – 20 лет и часть респондентов в возрасте 21 – 30 лет едят 3 раза в день в основном полезную пищу и спят по 5 – 6 часов в день.

Несмотря на определенное сходство в ответах респондентов разных возрастных групп, выявляются и заметные различия. Так, часть опрошенных в возрасте от 21 до 30 лет питаются лишь дважды в день. В то же время, молодежь в возрасте от 15 до 20 лет, в отличие от старшей возрастной группы, находит время для физической активности, занимаясь спортом 1–2 раза в неделю.

Причины выявленных различий могут носить многообразный характер. Однако, одно из возможных объяснений кроется в объеме выполняемой работы и уровне ответственности. Для молодых людей в возрасте 15–20 лет учебная нагрузка, как правило, менее интенсивна, и они реже сталкиваются с необходимостью совмещать учебу с работой. Респонденты же в возрасте 21–30 лет, напротив, часто совмещают учебу с трудовой деятельностью, а также нередко обременены семейными обязательствами. Важно также отметить, что значительная часть молодежи 15–20 лет проживает с родителями, что существенно снижает их финансовую

нагрузку, освобождая от необходимости самостоятельно оплачивать жилье, питание и другие бытовые нужды. В то время как представители возрастной группы 21–30 лет чаще ведут самостоятельный образ жизни, что влечет за собой увеличение рабочих часов и, как следствие, уменьшение времени, доступного для полноценного питания и занятий спортом. Таким образом, можно предположить, что более взрослое поколение испытывает дефицит времени, что негативно сказывается на их режиме питания и физической активности.

ВЫВОДЫ

Стоит отметить, что современная молодежь, в основном, придерживается здорового образа жизни, хотя и наблюдаются некоторые недостатки в режиме сна и физической активности. Недостаток сна и нехватка регулярных тренировок могут негативно влиять на общее самочувствие и продуктивность, особенно в возрастной группе от 21 до 30 лет, учитывая их высокую занятость.

1. Для улучшения ситуации и привлечения большего числа молодых людей к здоровому образу жизни, необходимо активно внедрять соответствующие инициативы в учебных заведениях и на рабочих местах. Организация коллективных посещений спортивных залов с доступным инвентарем и проведение информационных кампаний о правильном питании могут стать эффективными инструментами.

2. Совместные усилия по созданию благоприятной среды для здорового образа жизни помогут молодежи укрепить свое здоровье и повысить качество жизни.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Грофилактика стрессового состояния студенческой молодежи средствами физических упражнений / Д.В. Марченко, С.М. Струганов, Э.В. Якушев // Наука – 2020. 2020. №5(41). – С. 111–115.
2. Сайфудинова Д. Р., Гуреева Я. С. СПОРТ В ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ / Д.Р. Сайфудинова, Я.С.Гусева // Экономика и социум. 2018. №6(49). – С. 1056–1060.
3. Шумакова Ю. А. Здоровый образ жизни / Ю.А. Шумакова// Система ценностей современного общества. 2010. №11. – С. 297–301.
4. Назарова, Е.Н., Жилов, Ю.Д. “Здоровый образ жизни и его составляющие.”/ Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов// – Москва: Academia, 2007. – 254 с.
5. Рат, Т. “Ешь, двигайся, спи. Как повседневные решения влияют на здоровье и долголетие.”/ Т. Рат// – М.: Альпина Паблишер, 2020. – 224 с.
6. Чеснюкова, Л. К. Роль оценки компетенций обучающихся. Трансформация системы / Л. К. Чеснюкова, С. Н. Купцова // Современная школа России. Вопросы модернизации. – 2024. – № 1(56). – С. 18–23.

Сведения об авторах

Д. А. Мартюшева* – студент
Л.Э. Цатурян – старший преподаватель
М.В. Дробышевская – старший преподаватель
Е.В. Белоусова – кандидат культурологии, доцент
В.В. Быкова – студент

Information about the authors

D.A. Martyusheva* – Student
L.E. Tsaturyan – Senior Lecturer
M.V. Drobyshevskaya – Senior Lecturer
E.V. Belousova – Candidate of Sciences (Kulturology), Associate Professor
V.V. Bykova – Student

*Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):

martyusheva1910@gmail.com

УДК:311

ВНЕДРЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В МЕДИЦИНУ

Мартюшева Дарья Александровна¹, Цатурян Лев Эдуардович¹, Дробышевская Марина Владимировна¹, Белоусова Елена Валентиновна², Гибадуллин Тимур Мустафович³

¹Кафедра дерматовенерологии и безопасности жизнедеятельности

²Кафедра философии и биоэтики

ФГБОУ ВО "Уральский государственный медицинский университет" Минздрава России

³ФГБОУ ВО "Уральский государственный экономический университет"

Екатеринбург, Россия