МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Тюменское высшее военно-инженерное командное ордена Кутузова училище имени маршала инженерных войск А. И. Прошлякова

DEPARTMENT OF DEFENSE OF THE RUSSIAN FEDERATION
Tyumen Higher Military Engineer Command School named after Marshal of Engineer Troop A. I. Proshlyakov

Сборник научных трудов
Международной
научно-практической конференции
«КАРБЫШЕВСКИЕ ЧТЕНИЯ. НАШЕ ДЕЛО ПРАВОЕ - ПОБЕДА БУДЕТ ЗА НАМИ!»

Collection of scientific papers
International
scientific and practical conference
«KARBYSHEV READINGS. OUR CAUSE IS JUST AND WE WILL WIN!»

том
vol. 1

УДК 358.221
ББК 68.516
К 21

Редакционная коллегия:
Мельник С.И.
Урбинов О.С.
Шаламов А.А.
Грошев И.Л.
Ответственный редактор Грошева Л.И.

К 21 Карбышевские чтения. Наше дело правое – победа будет за нами! [Текст]: Сборник научных трудов международной научно-практической конференции / под общ. ред. Грошевой Л.И. в 6 т., Т.1 – Тюмень: ТВВИКУ, 2023. – 627 с.

Сборник подготовлен по материалам Международной научно-практической «Карбышевские чтения». В сборнике опубликованы статьи научного и профессорско-преподавательского состава, посвящённые различным проблемам военного дела*.

В первом томе представлены материалы выступлений пленарного заседания, которые отражают базовые тематические направления научной дискуссии. В рамках сессионных разделов раскрыты вопросы, касающиеся обеспечения безопасности жизнедеятельности, управления коллективом и транспортными средствами, реализации силовых установок и электрооборудования, а также сохранения физического здоровья современной молодёжи.

*Статьи опубликованы в авторской редакции. Мнение авторов может не совпадать с позицией организационного комитета.

ISBN 978-5-6049007-4-1
9 785604 900741

УДК 358.221
ББК 68.516

© ТВВИКУ, 2023
© Коллектив авторов, 2023

Издательство ТВВИКУ
Тюмень, ул. Л.Толстого, д. 1

индивидуальным и доступным для большего числа пациентов. Однако, необходимо учитывать этические и конфиденциальные аспекты при использовании ИИ в медицине.

Библиографический список

1. Бондин В.И. Здоровый стиль жизни. Монография. – М: Мир науки, 2018. С. 8-41.

2. Верзунов С.Н. Сравнение глубоких нейронных сетей на основе различных предварительно обученных CNN для диагностики COVID-19 по рентгеновским снимкам / С.Н. Верзунов, Х.А. Раимжанов // Проблемы автоматики и управления. – 2021. – № 1(40). – С. 12-25.

3. Нопин С.В. Искусственный интеллект и информационные системы в спорте (анализ инновационных исследований зарубежных лабораторий за 2010-2016 гг.) / С.В. Нопин, Ю.В. Корягина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 9 (139). – С. 118-123.

4. Стивен Д. Искусственный интеллект в образовании: Изменение темпов обучения. Аналитическая записка ИИТО ЮНЕСКО / ред. С.Ю. Князева; пер. с англ.: А.В. Паршакова. М: Институт ЮНЕСКО по информационным технологиям в образовании, 2020. URL: https://iite.unesco.org/wp-content/uploads/2020/12/Steven_Duggan_AI-in-Education_2020RUS.pdf (дата обращения: 10.10.2023).

5. Lee H.S., Lee J. Applying Artificial Intelligence in Physical Education and Future Perspectives. Sustainability. 2021. Vol. 13. No. 351. P. 1–16. DOI:10.3390/su13010351. URL: https://www.researchgate.net/publication/348202414_Applying_Artificial_Intelligence_in_Physical_Education_and_Future_Perspectives#fullTextFileContent (дата обращения: 05.10.2023).

УДК 613.9

Хайруллин И.Т.
к.п.н., доцент
Дюндина В.П.
студент
Казанский государственный энергетический университет, Россия, г. Казань

МЕДИЦИНСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация: медицинские аспекты ЗОЖ (здорового образа жизни) являются важным направлением в современной медицине. Они включают в себя такие аспекты, как правильное питание, физическая активность, профилактика заболеваний, укрепление иммунной системы и другие. Поэтому на основе жизненного опыта, работы с научным руководителем и учебной группой, а также информации из методичек по медицинским аспектам жизни я постаралась раскрыть эту тему в новом свете. Здесь будут приведены данные, взятые из результатов опроса, которые я провела среди учащихся моего потока в университете. Также в этой статье будет ответ на вопрос: «Может ли студент позволить соблюдать эти аспекты в связи со своим материальным положением?».

Ключевые слова: здоровый образ жизни, медицинские аспекты, условия жизни, заболевания, эмоциональное здоровье, развитие студентов, молодежь, статистика и опрос, вред курения, стресс, правильное питание, физическую активность, избегание вредных привычек, регулярные медицинские осмотры, управление стрессом и здоровый сон.

Khairullin I.T.
PhD in Pedogogic, Associate Professor
Dyundina V.P.
student
Kazan State Power Engineering University, Russia, Kazan

MEDICAL ASPECTS OF A HEALTHY LIFESTYLE

Abstract: the medical aspects of healthy lifestyle are an important direction in modern medicine. They include aspects such as proper nutrition, physical activity, disease prevention, strengthening the immune system, and others. Therefore, based on life experience, work with a supervisor and a study group, as well as information from the manuals on the medical aspects of life, I tried to reveal this topic in a new light. Here will be data taken from the results of a survey that I conducted among students of my stream at the university. Also in this article there will be an answer to the question: «Can a student allow these aspects to be observed in connection with his financial situation?».

Keywords: healthy lifestyle, medical aspects, living conditions, diseases, emotional health, student development, youth, statistics and survey, the harm of smoking, stress, proper nutrition, physical activity, avoidance of bad habits, regular medical examinations, stress management and healthy sleep.

Медицинские аспекты ЗОЖ относятся к тем аспектам здорового образа жизни, которые имеют прямое отношение к медицине и здоровью человека. Это включает в себя правильное питание, физическую активность, избегание вредных привычек, регулярные медицинские осмотры, управление стрессом и здоровый сон. Эти аспекты помогают поддерживать и улучшать здоровье, предотвращать развитие различных заболеваний и повышать общую жизненную продолжительность [1].

Медицинские аспекты здорового образа жизни (ЗОЖ) включают в себя различные составляющие, которые способствуют поддержанию и улучшению здоровья человека. Вот некоторые из них:

1. Правильное питание.

ЗОЖ подразумевает употребление разнообразных и сбалансированных продуктов питания, включая фрукты, овощи, злаки, белки, жиры и углеводы. Это помогает обеспечить организм необходимыми питательными веществами и минимизировать риск развития различных заболеваний, таких как ожирение, диабет, сердечно-сосудистые заболевания и рак.

Но многие студенты не могут или просто даже не готовы перейти на здоровое питание по некоторым причинам. Первая- привычка вкусно покушать, вторая- время (гораздо быстрее зайти и купить бургер, чем стоять и варить мясо индейки с рисом.

Но несмотря на это, часть молодых людей (30 из 150 придерживаются строгого питания ЗОЖ, 58-чередуют с обычной едой) с теплом отзывается о здоровом питании, они подмечают как изменилось их физическое и эмоциональное ощущение после того, как их рацион приема пищи стал сбалансированным [2].

2. Физическая активность.

Регулярные физические упражнения являются неотъемлемой частью ЗОЖ. Они помогают поддерживать нормальный вес, укреплять мышцы и кости, улучшать сердечно-сосудистую систему, повышать общую выносливость и улучшать настроение. Также они вырабатывают силу воли и повышают дисциплинированность.

Для студентов тут есть несколько решений: купить абонемент в спорт зал, заниматься дома или ходить на пары по физической культуре (заниматься там на совесть, а не ради «галочки»).

3. Избегание вредных привычек.

ЗОЖ предполагает отказ от курения, умеренное употребление алкоголя и избегание употребления наркотиков. Эти вредные привычки имеют серьезные негативные последствия для здоровья, включая риск развития рака, сердечно-сосудистых заболеваний и других хронических заболеваний [3].

Эта составляющая очень важна не только в ЗОЖ, но и в обычной жизни. Сейчас очень продвинуты электронные сигареты, которые также содержат никотин, просто немного в меньшей мере.

Проведя опрос среди студентов нашего потока (6 групп-214 человек), мы выявили такие результаты:

Курят обычные и электронные сигареты	42
Только обычные	24
Только электронные	120
Вообще не курят	28
Итого курят	186

Подавляющее большинство курит, от этой привычки нужно срочно избавляться!

4. Регулярные медицинские осмотры.

Посещение врача на регулярной основе помогает выявлять заболевания на ранних стадиях и предотвращать их развитие. Это также позволяет контролировать состояние здоровья и получать необходимые медицинские рекомендации.

Проходить мед. Осмотр самостоятельно и без острой нужды тяжеловато- как минимум пропуск пар.

Можно сделать ежегодные медицинские осмотры от вуза, т.е. выделять полный день для одной группы и отправлять ее в поликлинику (к которой привязаны студенты). Таким образом, обучающиеся будут проходить осмотр чаще, а университет будет иметь здоровых студентов.

5. Управление стрессом.

Стресс может оказывать негативное влияние на здоровье, поэтому важно научиться эффективно управлять им. Методы управления стрессом могут включать медитацию, йогу, глубокое дыхание, физическую активность и другие техники релаксации. Также можно рассмотреть посещения психолога. Сейчас такие специалисты есть в каждой образовательном учреждении, их консультация бесплатна.

6. Сон [4].

Здоровый сон является важным аспектом ЗОЖ. Недостаток сна может привести к различным проблемам со здоровьем, таким как ухудшение когнитивных функций, повышение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и депрессии. Также он является одной из самых важных физиологических потребностей организма. Он не только позволяет нашему

телу отдохнуть и восстановиться, но и играет важную роль в поддержании нашего здоровья и хорошего настроения.

У подавляющего количества студентов проблемы с засыпанием, режимом и качеством сна. Как повысить качество своего сна и обеспечить себе здоровый и полноценный отдых:

- Соблюдение режима сна

Наш организм имеет встроенные биологические часы, которые регулируют наш цикл сна и бодрствования. Поэтому очень важно придерживаться определенного режима сна, чтобы наши часы работали правильно. Постарайтесь ложиться спать и просыпаться в одно и то же время каждый день, даже в выходные. Это поможет вашему организму настроиться на правильный ритм и улучшит качество вашего сна.

- Создание комфортной атмосферы для сна

Для того чтобы хорошо выспаться, необходимо создать уютную и спокойную обстановку в спальне. Постарайтесь обеспечить темную и прохладную комнату, убедитесь, что матрас и подушки подходят вам по жесткости и мягкости. Также стоит обратить внимание на качество постельного белья, оно должно быть натуральным и приятным на ощупь.

- Отказ от употребления кофеина и алкоголя перед сном

Кофеин и алкоголь могут сильно повлиять на качество вашего сна. Кофеин стимулирует нервную систему и может вызвать бессонницу, поэтому лучше не употреблять его после 16:00. Алкоголь может помочь заснуть быстрее, но он также может нарушить качество сна и привести к частым пробуждениям в течение ночи.

4. Расслабление перед сном

Перед сном постарайтесь расслабиться и успокоиться. Это может быть медитация, теплая ванна, чтение книги или любая другая приятная для вас деятельность. Избегайте активных занятий, таких как спорт или работа за компьютером, перед сном, так как они могут повлиять на ваше внутреннее состояние и затруднить засыпание.

5. Подбор правильных подушки и матраца

Качество вашего сна может зависеть от того, насколько удобны ваша подушка и матрас. Подберите подушку и матрас, которые подходят вам по жесткости и мягкости, чтобы ваша поза во время сна была максимально комфортной. Также регулярно меняйте свою подушку и матрас, чтобы они не потеряли своих свойств и не стали причиной болей в спине или шее. [5]

6. Минимизирование сильного освещения перед сном

Сильное освещение, особенно синего цвета, может подавить выработку гормона мелатонина, который отвечает за наш сон. Поэтому перед сном старайтесь избегать ярких экранов телевизора, компьютера или телефона. Лучше провести время в темном помещении или использовать специальные фильтры для блокировки синего света на устройствах.

7. Отказ от еды перед сном

Употребление пищи перед сном может повлиять на качество вашего сна. Организму потребуется время на переваривание пищи, что может привести к дискомфорту и нарушению сна. Поэтому старайтесь ужинать не позднее чем за 2-3 часа до сна и избегайте тяжелой и жирной пищи.

8. Ароматерапия

Некоторые ароматы могут помочь расслабиться и улучшить качество сна. Лаванда, ромашка, валериана и другие растения имеют успокаивающие свойства и могут помочь вам заснуть. Вы можете использовать эфирные масла или ароматические свечи перед сном или добавить несколько капель в вашу ванну.

9. Правильная одежда для сна

Одежда, которую вы носите для сна, также может повлиять на ваш сон. Она должна быть комфортной и не стеснять движения. Лучше выбирать натуральные ткани, такие как хлопок или шелк, которые позволят вашей коже дышать и не будут вызывать раздражение.

Эти и другие медицинские аспекты ЗОЖ помогают поддерживать оптимальное здоровье и предотвращать развитие различных заболеваний.

Библиографический список

1. Бондин В.И. Здоровый стиль жизни. Монография. – М: Мир науки, 2018. С. 8-41.

2. Мисюк М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. - 3-е изд., перераб. и доп. - М: Изд-во Юрайт, 2019. - С. 123-206.

3. Мисюк М. Н Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. - 4-е изд., перераб. и доп. - М: Изд-во Юрайт, 2023. - С. 68-174.

4. Пильщикова В.В. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для студентов лечебного, педиатрического, стоматологического, фармацевтического и медико-профилактического факультетов / В.В. Пильшикова, В.М. Бондина, Д.А. Губарева [и др.]. – Краснодар: ГБОУ ВПО КубГМУ Минздрава России, 2015. - С. 52– 107.

5. Чедов К.В. Физическая культура. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие / К.В. Чедов, Г.А. Гавронина, Т.И. Чедова; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2020. – 1,68 Мб; С. 72-128.

УДК 796/799

Ягодкин Г.А.
к.п.н., доцент 2 ОАК
Стенин Н.В.
к.п.н., подполковник, преподаватель 2 ОАК
Борисенко Н.А.
курсант
Военная академия Ракетных войск стратегического назначения имени Петра Великого,
Россия, г. Балашиха

ЗНАЧЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Аннотация: на основе исследования влияния здорового образа жизни на военнослужащих различных воинских частей и организаций необходимо проделать работу по изучению показателей, влияющих на выполнение военнослужащими задач по предназначению и анализу проблемных вопросов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, военнослужащие, привитие, воинские части и организации, эффективность.