

Мозговая Е. И.¹, Водолазова Ж. М.², Горский А. А.³, Волкова О. А.⁴

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ: ЭКСПЕРТНЫЕ МНЕНИЯ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ И ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ НЕКОММЕРЧЕСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ

¹ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», 308009, Белгород, Россия;

²Детская библиотека № 242, ГБУК города Москвы «Централизованная библиотечная система Северо-Западного административного округа», 125363, Москва, Россия;

³ФГБОУ ВО «Российский государственный университет им. А. Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», 117997, Москва, Россия;

⁴ФГБОУ ИВО «Московский государственный гуманитарно-экономический университет», 107150, Москва, Россия

В статье представлены результаты исследования, направленного на выявление проблем ведения здорового образа жизни в условиях пандемии COVID-19. Исследование показало, что вынужденная изоляция, неопределенность будущего, стресс, вызванный угрозой стремительного распространения коронавирусной инфекции, значительно ухудшили физическое, социальное и психическое здоровье населения всех возрастных групп. Это побудило людей применять меры по укреплению собственного физического, социального и психологического здоровья, осуществлять профилактические оздоровительные мероприятия. Установлено, что проблемы ведения населением здорового образа жизни в условиях пандемии COVID-19 могут быть достаточно эффективно решены посредством использования комплексного подхода к охране здоровья населения, обеспечиваемого совместно государственными и общественными организациями.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; самоизоляция; пандемия; профилактика коронавирусной инфекции

Для цитирования: Мозговая Е. И., Водолазова Ж. М., Горский А. А., Волкова О. А. Здоровый образ жизни населения в условиях пандемии: экспертные мнения исследователей и представителей некоммерческих организаций. Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2021;29(специальный выпуск):763–767. DOI: <http://dx.doi.org/10.32687/0869-866X-2021-29-s1-763-767>

Для корреспонденции: Мозговая Елена Ивановна; e-mail: mozgovaya@bsu.edu.ru

Mozgovaya E. I.¹, Vodolazova Zh. M.², Gorsky A. A.³, Volkova O. A.⁴

HEALTHY LIFESTYLE OF THE POPULATION IN THE CONTEXT OF A PANDEMIC: EXPERT OPINIONS OF RESEARCHERS AND EMPLOYEES OF NON-PROFIT ORGANIZATIONS

¹Belgorod National Research University, 308015, Belgorod, Russia;

²Centralized library system of the North-Western administrative district of Moscow, 125363, Moscow, Russia;

³N. A. Kosygin Russian State University (Technologies. Design. Art), 117997, Moscow, Russia;

⁴Moscow State University of Humanities and Economics, 107150, Moscow, Russia

The article presents the results of a study aimed at identifying the problems of maintaining a healthy lifestyle in the context of the COVID-19 pandemic. The results of the study showed that not only people of older age groups are infected, but also young people with chronic diseases. Forced isolation, uncertainty of the future and stress have significantly worsened the physical, social and mental health of the population of all age groups. Therefore, people began to strengthen their own physical, social and psychological health, to carry out preventive health measures. The problems of maintaining a healthy lifestyle in the context of the COVID-19 pandemic can be effectively solved by using an integrated approach to public health, jointly provided by state and public organizations.

Keywords: healthy lifestyle; self-isolation; pandemic; prevention of coronavirus infection

For citation: Mozgovaya E. I., Vodolazova Zh. M., Gorsky A. A., Volkova O. A. Healthy lifestyle of the population in the context of a pandemic: expert opinions of researchers and employees of non-profit organizations. *Problemi socialnoi gigiyeni, zdravookhraneniya i istorii meditsini*. 2021;29(Special Issue):763–767 (In Russ.). DOI: <http://dx.doi.org/10.32687/0869-866X-2021-29-s1-763-767>

For correspondence: Elena I. Mozgovaya; e-mail: mozgovaya@bsu.edu.ru

Source of funding. The study had no sponsor support.

Conflict of interests. The authors declare absence of conflict of interests.

Received 02.02.2021
Accepted 21.04.2021

Введение

В 2020 г. россияне, как и все мировое сообщество, столкнулись с вызовом, кардинально изменившим образ жизни людей. Пандемия COVID-19 затронула исключительно все сферы жизни общества. В связи с распространением коронавирусной инфекции в России был введен режим самоизоляции, который длился с конца марта по июль 2020 г.

В связи с введением карантинных мер и необходимостью соблюдения социальной дистанции актуализировались проблемы ведения здорового образа

жизни, которые ранее широко обсуждались и пропагандировались, но не воспринимались большинством людей как жизнесохраняющие. Сейчас же, когда образ жизни человека изменился кардинально, главной проблемой становится сохранение здоровья — физического, социального и психологического. Система введенных ограничений довольно негативно сказалась на самочувствии человека, однако в сложившейся ситуации имеются и положительные моменты, а именно осознание большинством населения необходимости ведения здорового образа жизни как условия для формирования свое-

временного и адекватного иммунного ответа в противостоянии с малоизученной инфекцией.

Вынужденная изоляция дала человеку возможность задуматься о режиме дня, здоровом рационе и соблюдении питьевого режима, полноценном отдыхе, посильных физических нагрузках, профилактике хронических заболеваний, борьбе с вредными привычками, лишним весом, стрессом, правилах личной гигиены, санитарно-гигиенических правилах поведения в общественных местах.

Министр здравоохранения Российской Федерации отметил, что «период, связанный с пандемией COVID-19, показал, что те, кто внимательно относятся к своему здоровью и своей физической форме, легче переносят коронавирусную инфекцию и быстрее возвращаются к прежнему образу жизни»¹, включая его социальный, физический и психический компоненты.

Таким образом, отличительным качеством здорового человека становится не столько хорошее самочувствие, сколько избегание факторов риска для физического, социального и психологического здоровья: гиподинамии, вредных привычек, несбалансированного питания, стрессового состояния. Необходимость приверженности к здоровому образу жизни наиболее ярко прослеживается в период коронавирусной инфекции, опасной не только своим быстрым распространением, но и трудно предсказуемыми последствиями для здоровья человека.

Обзор литературы

Проблема здорового образа жизни уже много десятилетий является актуальной для современного общества. Признание человека здоровым при балансе физического и психологического состояния детально обосновано наукой и прочно вошло в общественную практику. Нежелание человека придерживаться принципов здорового образа жизни объяснялось субъективными причинами, эмоционально-волевыми факторами. Современные исследования фокусируют внимание на вопросах образа жизни и профилактики осложнений хронических заболеваний у населения, находящегося в вынужденных условиях самоизоляции [1, с. 270—294]. Пандемический характер распространения COVID-19 способствовал актуализации проблемы мотивации человека вести здоровый образ жизни в условиях изоляции и социального дистанцирования [2, с. 8—15]. Длительная изоляция и дистанцирование от других людей противоречат социальной природе здоровья и лишают человека возможности удовлетворить свои жизненно важные потребности, что негативным образом отражается на состоянии его здоровья [3, с. 204—209]. Существует риск изменения эмоционального состояния у человека, когда в условиях изоляции от общества он не в состоянии преодолеть стрессовое состояние теми способами, которые для

него привычны [4, с. 41—45]. Исследователи убедительно доказывают, что в условиях самоизоляции уровень физической активности существенно снижается, что объясняется малоподвижным образом жизни [3, с. 274—278]. Однако россияне не только владеют знаниями о негативных последствиях пандемии COVID-19, но и способны адаптироваться к текущей ситуации с учетом ее сложностей [5, с. 76—78]. Ситуация решается посредством совершенствования общей системы комплексной социальной защиты населения российских регионов «на основе межсекторного социального партнерства» [6, с. 12]. Социологи отмечают тенденцию саморегуляции в деятельности социально ориентированных некоммерческих организаций [7, с. 195—196], что происходит в условиях социальных изменений, связанных с распространением пандемии.

Участники интернет-пространства достаточно оперативно отреагировали на проблему ведения образа жизни в условиях ограниченного пространства. Информация о профилактике COVID-19 и пропаганда активного образа жизни активно размещаются в цифровом пространстве, о чем свидетельствует контент-анализ сайтов и веб-страниц, проведенный Е. А. Жидковой, Е. В. Окуньковой, К. В. Зориным, К. Г. Гуревич [8, с. 58—65]. Психофизические качества и социальные характеристики человека становятся возможным корректировать путем дистанционного применения методик формирования здорового образа жизни, развития стрессоустойчивости, эмоционально-волевой сферы [9, с. 278—286], расширения социальных контактов.

Материалы и методы

Исследование проведено сотрудниками лаборатории социальных проектов и базовой кафедры региональных исследований социальной работы Белгородского государственного национального исследовательского университета и кафедры управления Российского государственного университета им. А. Н. Косыгина. Для выявления проблем ведения здорового образа жизни в условиях распространения коронавирусной инфекции в январе—марте 2021 г. было проведено социологическое исследование. Метод исследования: полуструктурированное интервью (интернет-опрос). В исследовании приняли участие 112 человек. В состав респондентов вошли 54 женщины и 58 мужчин в возрасте 25—45 лет. В качестве экспертов выступили представители профессорско-преподавательского состава Медицинского института ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», параллельно осуществляющие врачебную практику в медицинских учреждениях города, и представители некоммерческих организаций медико-социального профиля Белгородской области (использована целевая выборка по критерию принадлежности к данным целевым группам). Обработку и анализ данных проводили с помощью пакета статистических программ SPSS, компаратив-

¹ Михаил Мурашко провел встречу с экспертами в области здорового образа жизни. URL: <https://minzdrav.gov.ru/news/2021/03/27/16336>

ного анализа и метода составления сравнительных таблиц.

Результаты и обсуждение

Участники исследования полагают, что понятие «здоровый образ жизни» включает в себя физические, психологические и социальные аспекты. Для абсолютного большинства опрошенных пандемия COVID-19 явилась значительным испытанием, кардинально поменявшим их жизнь. Клиенты и пациенты представителей образовательных, медицинских и некоммерческих организаций медико-социального профиля испытывали «страх перед будущим, неизвестность», «опасения за свою жизнь и жизнь своих близких», «боязнь потерять работу, понести убытки из-за вынужденной самоизоляции», что повлекло за собой значительные физические, социальные и психологические последствия. Респонденты отметили, что в период с апреля по июнь 2020 г. люди почувствовали ухудшение здоровья, «обострение хронических заболеваний», таких как гипертония, болезни сердца (36%) или «состояние депрессии» (24%), «бессонницы» (18%). Ситуацию усугубили такие проблемы, как значительное подорожание или вовсе отсутствие в аптечной сети медикаментов и средств индивидуальной защиты (медицинских масок, респираторов, антисептиков).

Большинству клиентов и пациентов — представителей образовательных, медицинских и некоммерческих организаций медико-социального профиля (92%) — понятен механизм распространения коронавирусной инфекции и известны общепринятые профилактические меры: социальное дистанцирование, частое мытье рук, защита органов дыхания, ношение перчаток в общественных местах. Однако 48% респондентов отметили, что их клиенты и пациенты не всегда соблюдали необходимые меры профилактики, считая их излишними. Необходимость вынужденной самоизоляции и первоначальные ограничения для прогулок в парковых зонах, местах скопления людей считают напрасными 32% клиентов и пациентов, а 24% высказали резко негативное отношение к ношению медицинских масок, считая их бесполезными или даже вредными для своего здоровья. Таково мнение опрошенных экспертов.

Согласно результатам исследования, клиенты и пациенты опрошенных экспертов единодушны в мнении о том, что «люди с сильным иммунитетом менее подвержены заражению COVID-19». Среди средств повышения иммунитета люди исследования предпочитают «употребление здоровой пищи», «прием витаминов», «отказ от вредных привычек», «физическая активность», «длительные прогулки на свежем воздухе», «дыхательная гимнастика», «закаливание». Несмотря на то что людям были известны составляющие здорового образа жизни и в «докоронавирусные времена», только 42% опрошенных придерживались этих правил систематически.

Анализируя экспертные мнения, можно сделать вывод о том, что несмотря на очевидные негатив-

ные последствия пандемии, в сложившейся ситуации наблюдаются и положительные моменты, что подтверждается результатами ответов на вопрос «можно ли из сложившейся ситуации извлечь важные уроки и пользу?». Большинство экспертов (86%) ответили утвердительно, указав, что именно в этот период их пациенты и клиенты «задумались о стремительном темпе жизни», «о качественных взаимоотношениях с близкими», «о своем здоровье», «о необходимости своевременно проходить медицинские обследования», «о физической активности с целью поддержания здоровья».

Следуя результатам исследования, более 40% пациентов и клиентов увеличили свой вес за время самоизоляции. Крайне малоподвижный образ жизни вели 52% населения, что актуализировало проблему физической активности каждого человека, оказавшегося в условиях вынужденной самоизоляции. В этот период на 1-е место вышел поиск форм деятельности, соответствующих сложившейся ситуации социального дистанцирования. В условиях неблагоприятной эпидемиологической ситуации и принятых в связи с этим ограничительных мер популярной мерой стало открытие бесплатного доступа к спортивным контентам, видеороликам с комплексами упражнений, позволяющими поддерживать физическую форму в домашних условиях. Гиганты фитнес-индустрии и маленькие фитнес-студии с конца марта 2020 г. перешли на онлайн-тренировки в своих аккаунтах в социальных сетях. Они предоставляли в период самоизоляции большие скидки на клубные карты, организовывали марафоны, челленджи, устраивали ежедневные онлайн-занятия. Но, как считают эксперты, показатель, что в подобных мероприятиях в условиях самоизоляции участвовали только 22% респондентов.

В условиях малоподвижного образа жизни актуализировалась проблема организации правильного питания, что отмечается участниками исследования в полной мере. Большинство опрошенных (72%) ответили, что их клиенты и пациенты за последний год они стали приобретать гораздо больше овощей и фруктов по сравнению с предыдущими периодами. Кроме того, 64% населения сделали продуктовые запасы, чего они не делали ранее.

Действительно, эксперты также отмечают, что в период пандемии люди стали покупать чрезмерно много продуктов питания. Это связано во многом с боязнью дефицита продовольствия или перебоев в доставке продукции. Важно понимать, что ни один продукт или пищевая добавка не в состоянии защитить человека от заболевания COVID-19, однако здоровое питание играет неотъемлемую роль в поддержании крепкой иммунной системы. Правильный рацион питания, употребление свежих фруктов и овощей, цельных злаков, ограничение соли, сахара и жирной пищи, ограничение потребления алкоголя поддержат здоровье иммунной системы.

Эксперты указывают, что в 2020 г. важность иммунитета и витаминизации вышла на первый план.

Потребление витаминов и пищевых добавок стремительно растет во время пандемии COVID-19, что объясняется желанием людей доступным им способом поддержать свое здоровье. Это происходило несмотря на то, что медицинские работники предостерегали людей от бесконтрольного приема витаминов, например, витамина D или цинка, популярность которых значительно возросла в 2020 г.

Действенной мерой противодействия коронавирусной инфекции эксперты считают достижение коллективного иммунитета, что станет возможным путем массовой вакцинации населения от COVID-19. Согласно мнению экспертов, прививку от коронавируса готовы сделать 32% респондентов, и уже на сегодняшний день сделали ее лишь 8% населения. Исследователи ставят вопрос об использовании профилактических образовательных [10, с. 57—64] и просветительских мероприятий для достижения здорового образа жизни [11, 12]. Таким образом, ограничения и изменения в образе жизни, связанные с социальной изоляцией, а также невозможность заниматься привычной деятельностью и страх заразиться новой коронавирусной инфекцией, кардинально повлияли на привычный образ населения. Однако, к сожалению, это не привело к систематическому выполнению физических упражнений и к сбалансированному питанию. Борьба с пандемией становится возможной не только усилиями мирового сообщества, государственных структур, но и посредством активизации деятельности некоммерческих организаций медико-социального профиля, а также путем «личного вклада» каждого человека в противостояние с COVID-19, в том числе приверженностью профилактическим здоровьесберегающим практикам [13].

Заключение

Итак, 2020 г. кардинально изменил жизнь всего мирового сообщества, россиян. В связи с распространением опасной инфекции главой российского государства и правительством были предприняты кардинальные меры по сдерживанию COVID-19 и защите граждан от непредсказуемых физических, социальных и психологических последствий распространяющейся болезни.

В условиях карантинных ограничений перед каждым человеком стоит глобальная задача: сохранить и поддержать физическое, социальное и психологическое здоровье. Это становится возможным за счет приобщения к комплексным практикам здорового образа жизни. Соблюдение режима дня, рациона здорового питания, полноценного отдыха, адекватные физические нагрузки, профилактика хронических заболеваний, борьба с вредными привычками, ожирением, соблюдение правил личной гигиены становятся средствами достижения поставленной цели. Даже если избежать заражения COVID-19 не удастся, человеку, ведущему здоровый образ жизни, будет гораздо легче победить болезнь и минимизировать негативные последствия на организм.

Участники исследования отметили, что клиенты медицинских организаций и клиенты некоммерческих организаций медико-социального профиля испытывали «страх перед будущим, неизвестность», «опасения за свою жизнь и жизнь своих близких», «боязнь потерять работу, понести убытки из-за вынужденной самоизоляции», что повлекло за собой значительные физические, социальные и психологические последствия для них. В период самоизоляции многие почувствовали ухудшение здоровья, социальное дистанцирование и психологический дискомфорт.

Таким образом, характер распространения коронавирусной инфекции способствовал актуализации проблемы мотивации человека вести здоровый образ жизни, прибегая к услугам не только государственных, муниципальных и частных медицинских учреждений, но и некоммерческих организаций медико-социального профиля. Как показало исследование, нежелание человека придерживаться принципов здорового образа жизни объясняется культурными и семейными факторами, а также субъективными, в особенности эмоционально-волевыми причинами.

Учитывая социальную значимость приобщения населения к здоровому образу жизни, отметим необходимость совершенствования форм и методов просветительской работы со стороны государства, медицинских учреждений, социальных служб и общественных организаций в данном направлении.

Источник финансирования. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Драпкина О. М., Гамбарян М. Г., Горный Б. Э. и др. Укрепление здоровья и профилактика хронических неинфекционных заболеваний в условиях пандемии и самоизоляции. Консенсус экспертов Национального медицинского исследовательского центра терапии и профилактической медицины и Российского общества профилактики неинфекционных заболеваний // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2020. № 19. С. 270—294. DOI: 10.15829/1728-8800-2020-2605
2. Иохвидов В. В. Здоровый образ жизни в условиях социально-карантинных ограничений: итоги и ожидания // Гуманитарная парадигма. 2020. № 3. С. 8—15.
3. Касьянов В. В., Гафиатулина Н. Х., Васильков М. А. Российское население в условиях режима самоизоляции: анализ депривационного влияния на социальное здоровье // Государственное и муниципальное управление. 2020. № 2. С. 204—209. DOI: 10.22394/2079-1690-2020-1-2-204-208
4. Кулабухов Д. А., Мозговая Е. И., Волкова О. А., Ананченко П. И. Пандемия COVID-19 как фактор трансформации домашнего насилия // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2021. Т. 29, № 1. С. 41—45. DOI: 10.32687/0869-866X-2021-29-1-41-45
5. Одинова М. А., Радчикова Ю. П., Степанова Л. В. Оценка пандемии COVID-19 россиянами с разным уровнем жизнестойкости // Российский психологический журнал. 2020. Т. 17, № 3. С. 76—88. DOI: 10.21702/rpj.2020.3.6
6. Волкова О. А., Гребеникова Ю. П., Система социальной защиты населения региона на основе межсекторного социального партнерства: модели взаимодействия // Вестник Кемеровского государственного университета. 2015. № 2-2. С. 12—17.
7. Волкова О. А. Саморегуляция деятельности социально ориентированных некоммерческих организаций в контексте их государственного регулирования: амбивалентность развития граждан

Социальные аспекты и последствия пандемии COVID-19

- данского общества // Труд и социальные отношения. 2020. № 2. С. 195—196.
8. Жидкова Е. А., Окунькова Е. В., Зорин К. В., Гуревич К. Г. Контент-анализ сайтов и веб-страниц рельсовых компаний по вопросам продвижения здорового образа жизни и профилактики коронавирусной инфекции // Здоровье мегаполиса. 2020. № 1. С. 68—75. DOI: 10.47619/2713-2617.zm.2020.v1i2;68-75
9. Патаркацишвили Н. Ю., Завьялов Д. А., Исаев Р. С. и др. Дистанционное применение методики развития психофизических качеств для формирования здорового образа жизни // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 10. С. 278—286. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.10.p278-286
10. Мыльникова Л. А., Камынина Н. Н. Межведомственный программный подход к организации мероприятий по укреплению общественного здоровья в Москве // Здоровье мегаполиса. 2020. Т. 1, № 2. С. 20—31. DOI: 10.47619/2713-2617.zm.2020.v1i2;20-31
11. Ананченкова П. И., Камынина Н. Н. Социально-экономические аспекты развития экспорта медицинских услуг // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2020. Т. 28, № 2. С. 184—189. DOI: 10.32687/0869-866X-2020-28-2-184-189
12. Novikova N. M., Ananchenkova P. I. Education in a new social reality: COVID-19 lessons // Labour and Social Relations Journal. 2020. № 4. С. 57—64.
13. Пастушенко Е. Е., Успенская И. М. Здоровый образ жизни в условиях самоизоляции // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 10. С. 274—278. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.10.p274-278
3. Kasyanov V. V., Gafiatulina N. H., Vaskov M. A. The Russian population in the conditions of the self-isolation regime: an analysis of the deprivation effect on social health. *Gosudarstvennoye i munitsipal'noye upravleniye*. 2020;(2):204—209. (In Russ.)
4. Kulabukhov D. A., Mozgovaya E. I., Volkova O. A., Ananchenkova P. I. The COVID-19 pandemic as a factor in the transformation of domestic violence. *Problemy sotsialnoy gigieny, zdravookhraneniya i istorii meditsiny*. 2021;(1):41—45. DOI: 10.32687/0869-866X-2021-29-1-41-45 (In Russ.)
5. Odintsova M. A., Radchikova N. P., Stepanova L. V. Assessment of the COVID-19 pandemic by Russians with different levels of resilience. *Rossiyskiy psikhologicheskiy zhurnal*. 2020;17(3):76—88. DOI: 10.21702/rpj.2020.3.6 (In Russ.)
6. Volkova O. A., Grebennikova Yu. A. The system of social protection of the population of the region on the basis of intersectoral social partnership: models of interaction. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta*. 2015;(2-2):12—17. (In Russ.)
7. Volkova O. A. Self-regulation of the activities of socially oriented non-profit organizations in the context of their state regulation: ambivalence of civil society development. *Trud i sotsial'nyye otnosheniya*. 2020;(2):195—196. (In Russ.)
8. Zhidkova E. A., Okunkova E. V., Zorin K. V., Gurevich K. G. Content analysis of sites and web pages of rail companies on the promotion of a healthy lifestyle and prevention of coronavirus infection. *Zdorov'ye megapolisa*. 2020;(1):68—75. DOI: 10.47619/2713-2617.zm.2020.v1i2;68-75 (In Russ.)
9. Patarkatsishvili N. Yu., Zavyalov D. A., Isaev R. S. et al. Remote application of the methodology for the development of psychophysical qualities for the formation of a healthy lifestyle. *Uchonyye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*. 2020;(10):278—286. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.10.p278-286 (In Russ.)
10. Mylnikova L. A., Kamynina N. N. Interagency programmatic approach to organize public health promotion events in Moscow. *Zdorov'ye megapolisa*. 2020;1(2):20—31. DOI: 10.47619/2713-2617.zm.2020.v1i2;20-31 (In Russ.)
11. Ananchenkova P. I., Kamynina N. N. Socio-economic aspects of the development of the export of medical services. *Problemy sotsialnoy gigieny, zdravookhraneniya i istorii meditsiny*. 2020;28(2):184—189. DOI: 10.32687/0869-866X-2020-28-2-184-189 (In Russ.)
12. Novikova N. M., Ananchenkova P. I. Education in a new social reality: COVID-19 lessons. *Labour and Social Relations Journal*. 2020;(4):57—64. (In Russ.)
13. Pastushenko E. E., Uspenskaya I. M. Healthy lifestyle in conditions of self-isolation. *Uchonyye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*. 2020;(10):274—278. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.10.p274-278 (In Russ.)

Поступила 02.02.2021
Принята в печать 21.04.2021

REFERENCES