

ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ: РАЗРАБОТКА СОЦИАЛЬНОГО ПРОЕКТА

Е. А. Логачева

*Каменский технологический институт (филиал) ЮРГПУ(НПИ) имени М. И. Платова,
Каменск-Шахтинский, Россия*

Аннотация. В статье представлены теоретические основы проекта, направленного на формирование здорового образа жизни среди молодежи, через серию семинаров, мастер-классов и интерактивных онлайн-ресурсов. Основное внимание уделяется целям проекта, его социальному эффекту, а также ожидаемым немедленным и долгосрочным результатам. Обсуждается роль проекта в деятельности организации, выделяются ключевые критерии успешности, а также потенциальные риски, связанные с его реализацией. Автором идентифицированы основные группы целевой аудитории, на которую направлены усилия проекта. Научная новизна работы заключается в структурировании компонентов создаваемого общественного проекта, что позволяет углубить понимание проектных инициатив и их влияния на общество. Статья предназначена для исследователей, практиков и всех заинтересованных в области проектного управления и социальной ответственности.

Ключевые слова: *молодежь, здоровый образ жизни, физическая культура и здоровье, семинар, мастер-класс.*

Актуальность. Формирование здорового образа жизни у молодежи является одной из наиболее актуальных задач современного общества. Эта проблема обостряется по нескольким причинам:

Рост заболеваний: в последние десятилетия наблюдается рост хронических заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, неправильным питанием и стрессами, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и ожирение становятся все более распространенными среди молодежи [1; 6].

Психическое здоровье: психические расстройства, такие как депрессия и тревожные расстройства, становятся все более распространенными среди молодежи, что подчеркивает важность формирования навыков управления стрессом, эмоционального интеллекта и осознанности значимости ЗОЖ [2; 5].

Влияние технологий: современные технологии, безусловно, упрощают нашу жизнь, но и оказывают негативное влияние на здоровье, важно находить баланс между использованием технологий и ведением активного образа жизни [4].

Социальные факторы: современная молодежь находится под давлением со стороны социальных медиа, что способствует распространению нереалистичных стандартов образа жизни, что в свою очередь вызывает у молодежи комплексы неполноценности, тревожность и депрессию [3].

Представленная актуальность создает необхо-

димость в применении различных инновационных подходов, в эффективном осознании молодежи важности здорового образа жизни (ЗОЖ) для своего будущего и будущего страны.

Таким инновационным подходом выступает разработка проекта, направленного на пропаганду ЗОЖ среди молодежи, через серию семинаров, мастер-классов и интерактивных онлайн-ресурсов.

В ходе научной работы были разработаны и сформулированы теоретические положения: цели проекта; социальный эффект проекта; ожидаемые немедленные и долгосрочные результаты проекта; роль проекта в контексте деятельности организации; критерии успешности и риски реализации проекта; основные группы целевой аудитории проекта; научная новизна проекта, в виде структуры создаваемого общественного блага.

Материалы и методы исследования. Систематический обзор литературы проводился в электронных базах данных, таких как Elibrary, Google Scholar, PubMed. В процессе изучения и обработки материалов применялись метод фильтрации, мета-анализа, систематизации данных. Эти методы помогли обеспечить тщательность и обоснованность литературного обзора при написании работы.

Цели исследования:

– Повышение уровня осведомленности молодежи о важности физической активности и правильного питания.

– Снижение числа хронических заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни и неправильным питанием.

– Формирование устойчивых привычек ЗОЖ у молодежи через образовательные семинарские программы и создание активного сообщества.

В рамках реализации данного проекта в Каменском технологическом институте (филиал) ЮРГПУ (НПИ) имени М. И. Платова предстоит проведение серии семинаров в образовательных учреждениях в ближайших населенных пунктах, охватывающих ключевые аспекты здоровья, физической активности и питания. Каждый семинар будет включать лекции от экспертов, практические занятия и обсуждения, что позволит участникам не только получить теоретические знания, но и развить практические навыки.

В дополнение к семинарам разработаны мастер-классы по различным системам физических упражнений на основе дыхательной гимнастики и выбору правильного питания, что создаст возможность для активного вовлечения молодежи и формирования привычек ЗОЖ. Для обеспечения устойчивости проекта планируется создание интерактивных онлайн-ресурсов, включая видеозаписи семинаров и обучающие материалы, доступные для широкой аудитории.

Система обратной связи позволит оценить эффективность проведенных мероприятий и внести коррективы в программу, обеспечивая ее актуальность и соответствие потребностям целевой аудитории. По завершении проекта будет организована рекламная кампания, направленная на распространение результатов и успешных практик, что поможет привлечь больше участников к будущим мероприятиям.

В заключение планируется итоговая конференция для всех участников и потенциальных партнеров, где поделимся полученными знаниями и опытом,

а также опубликовать информацию о проекте на нашем сайте, в социальных сетях и местных СМИ.

Социальный эффект. Проект направлен на достижение стратегической цели нашего института и региона в целом — улучшение здоровья и качества жизни молодежи через повышение осведомленности о ЗОЖ и активное вовлечение в физическую активность.

Мы рассчитываем на то, что первые заметные изменения будут видны уже через полгода после завершения проекта. Однако для достижения более устойчивых изменений может потребоваться и больше времени, для того, чтобы новые привычки укоренились в повседневной жизни и начали передаваться следующим поколениям.

В основном проект направлен на локальный эффект, так как будет реализован в определенных населенных пунктах, однако успешная реализация может послужить моделью для распространения и на региональном уровне.

Для оценки эффективности проекта использованы методы:

– Анкетирование и опросы: перед началом и после завершения семинаров будут проведено анкетирование участников для оценки изменений в их знаниях и привычках в области ЗОЖ.

– Фокус-группы: проведение фокус-групп с участниками для обсуждения их опыта и изменений, которые произошли в их жизни после участия в проекте.

– Отчеты и публикации: подготовка итоговых отчетов с анализом собранных данных и рекомендациями для дальнейших действий.

Таким образом, проект не только внесет вклад в улучшение здоровья молодежи, но и создаст основу для формирования культуры здоровья в обществе.

Результаты исследования. Нами разработаны ожидаемые немедленные и долгосрочные результаты проекта, они представлены в табл. 1 и 2.

Таблица 1

Немедленные результаты проекта

Немедленные результаты	Показатель	Источник данных (способ проверки)
Увеличение осведомленности о ЗОЖ: проведение 10 семинаров в учебных заведениях Ростовской области, охватывающих более 300 учащихся	60% участников семинаров продемонстрируют понимание основ ЗОЖ через тестирование до и после мероприятий	Анкетирование и опросы: перед началом и после завершения семинаров, проводится анкетирование изменений в их знаниях и привычках в области ЗОЖ
Изменение поведения участников	60 % участников начали внедрять хотя бы одну новую привычку, связанную со здоровьем сразу после семинаров	
Создание сообщества единомышленников: формирование групп поддержки среди молодежи для обсуждения и продвижения ЗОЖ в их учебных заведениях	Участники будут взаимодействовать через социальные сети и организованные встречи	Мониторинг доли участников, активно участвующих в создании и разработке сообщества

Таблица 2

Долгосрочные результаты проекта

Долгосрочные результаты	Показатель через 6–12 месяцев после окончания проекта	Источник данных (способ проверки)
Устойчивые изменения в образе жизни участников	Не менее 40 % участников продолжают практиковать здоровые привычки (например, регулярные физические нагрузки, правильное питание и др.)	Проведение последующего анкетирования не ранее чем через 6 месяцев после завершения проекта, мониторинг участия участников в спортивных мероприятиях
Повышение уровня физической активности участников	Увеличение уровня физической активности на 25 % по сравнению с исходными данными	
Развитие партнерств	Создание устойчивых партнерств с местными организациями, работающими в сфере здравоохранения и спорта, это позволит обеспечить дальнейшую поддержку молодежи в вопросах здоровья	Мониторинг количества таких партнерств

Для отслеживания и подтверждения достижения указанных изменений будет проводиться регулярное анкетирование участников, анализ данных о физической активности, а также обратная связь от образовательных учреждений. Эти показатели помогут оценить эффективность проекта и его воздействие на молодежь в нашем регионе Ростовской области.

Роль проекта в контексте деятельности организации. Проект является важной частью стратегии института, направленной на формирование ЗОЖ среди молодежи Ростовской области. Его реализация значительно расширяет спектр деятельности института, укрепляя его репутацию как активного участника в области общественного здоровья и социальной ответственности. Рольевые аспекты представлены в табл. 3.

Для оценки успешности нашего проекта мы использовали как количественные, так и качественные показатели, представленные в табл. 4. Эти критерии позволят нам опре-

делить, насколько проект достиг своих целей и насколько он оказался востребованным среди целевой аудитории.

Целевая аудитория проекта. Нами разработаны основные группы целевой аудитории, представленные в табл. 5, а так же приведен масштаб проекта. В свою очередь он представляется как локальным: проведение семинаров в местных учебных заведениях, так и региональным: расширение проекта на регион, создание сети семинаров.

Фокусируясь на молодежной аудитории и ее потребностях, проект может значительно повлиять на формирование здоровых привычек у молодых людей и создать позитивный эффект для общества в целом.

Нами разработаны риски и меры по их управлению, в свою очередь они помогут обеспечить успешную реализацию проекта и достижение его целей, подробно представлены в таблице в табл. 6.

Таблица 3.

Рольевые аспекты проекта в контексте деятельности организации

Влияние проекта на процессы института	Ожидаемые изменения в деятельности института	Организационные навыки и компетенции
Интеграция с образовательными программами	Укрепление позиций института в сфере здравоохранения	Управление проектами, командная работа и коммуникация
Сотрудничество с местными учреждениями	Развитие новых инициатив	Методология проведения семинаров и мастер-классов
Увеличение вовлеченности студентов	Улучшение имиджа института	Анализ данных и оценка эффективности

Таблица 4

Критерии оценки успешности проекта

Показатель	Целевое значение	Источник данных
Количество участников семинаров	Минимум 300 участников за весь период реализации проекта	Подсчет зарегистрированных участников на каждом семинаре с использованием онлайн-форм регистрации и учета посещаемости на мероприятиях
Количество проведенных семинаров и мероприятий	Проведение не менее 10 семинаров в течение проекта	Ведение учета всех запланированных и проведенных мероприятий в календаре проекта
Увеличение осведомленности о здоровом образе жизни	Увеличение числа участников, сообщающих о повышении осведомленности по данным опросам на 30 % после участия в семинарах	Проведение анкетирования до и после семинаров с вопросами о знаниях в области здорового образа жизни
Количество публикаций и материалов, созданных в рамках проекта	Не менее 10 статей, видеороликов или информационных буклетов	Ведение учета всех созданных материалов и их распространение через социальные сети и другие каналы
Удовлетворенность участников	Минимум 60 % участников семинаров должны оценить качество мероприятий как «хорошо» или «отлично»	Проведение анонимного опроса среди участников сразу после завершения каждого семинара с вопросами о качестве контента, организации и полезности информации
Изменение поведения участников	Не менее 60 % участников должны сообщить о внесении изменений в свой образ жизни в течение трех месяцев после участия в семинарах	Проведение последующего опроса через три месяца после семинаров с вопросами о внедрении полученных знаний в повседневную практику
Обратная связь от партнеров и сообществ	Положительные отзывы от не менее пяти партнерских организаций и местных сообществ	Сбор отзывов через интервью и анкетирование партнеров, участвующих в проекте

Таблица 5

Основные группы целевой аудитории

Основные группы целевой аудитории	Запросы и потребности целевых групп	Ожидаемые изменения благодаря проекту	Взаимодействие с целевой аудиторией
Молодежь: студенты НПО и СПО и учащиеся школ	информация о ЗОЖ, правильном питании и физической активности; возможность получить практические навыки	увеличение осведомленности о важности здорового образа жизни; формирование привычек, способствующих поддержанию здоровья	участие в семинарах, получение информации, обмен опытом с сверстниками
Родители: люди, заинтересованные в здоровье и благополучии своих детей	поддержка в воспитании здоровых привычек у детей; информация о том, как помочь детям вести активный и ЗОЖ	улучшение понимания роли их участия в формировании привычек детей	участие в родительских собраниях, где обсуждаются темы здорового образа жизни
Организации: учебные заведения, которые могут быть заинтересованы в проведении семинаров	сотрудничество для улучшения здоровья молодежи в своем регионе	повышение уровня вовлеченности молодежи в социальные и образовательные инициативы	проведение совместных мероприятий, сотрудничество в рамках программы
Специалисты: врачи, диетологи, тренеры, которые компетентны в проведении семинаров	- платформа для распространения знаний и опыта. - возможность взаимодействия с молодежью	увеличение влияния и роли в обществе через просветительскую деятельность	проведение лекций, мастер-классов, консультаций

Таблица 6

Риски и меры по их управлению

Риск	Последствие риска	Вероятность риска	Меры по управлению риском
Недостаток финансирования: ограниченные финансовые ресурсы могут затруднить реализацию программы.	Не состоятельность проекта	высокая	Проведение активной кампании по привлечению спонсоров и партнеров. Разработка бюджетных планов с учетом возможных сокращений.
Низкий уровень заинтересованности целевой аудитории: молодежь может не проявить интерес к предлагаемым программам и услугам.	Появление дополнительных действий для корректировки привлекательного контента	низкая	Проведение маркетинговых исследований для понимания потребностей целевой аудитории. Создание привлекательного контента и активная реклама через социальные сети.
Технические сбои онлайн-платформы: проблемы с работой платформы могут снизить доступность услуг.	Проведение проекта с задержкой по времени	низкая	Регулярное тестирование и обновление программного обеспечения. Создание резервного плана на случай технических сбоев.
Проблемы с логистикой мероприятий: непредвиденные обстоятельства (погодные условия, отсутствие мест) могут помешать проведению мероприятий.	Проведение проекта с задержкой по времени	низкая	Подготовка альтернативных планов для мероприятий (в том числе онлайн формат). Заранее бронировать места и учитывать возможные риски.
Неадекватное планирование времени: нереалистичные сроки выполнения задач могут привести к задержкам.	Проведение проекта с задержкой по времени	низкая	Четкое определение временных рамок и регулярный мониторинг прогресса. Гибкость в планировании и возможность пересмотра сроков при необходимости.
Снижение мотивации участников: участники могут потерять интерес к проекту из-за недостатка новизны или вдохновения.	Нарушение системы обратной связи и оценки результатов	низкая	Введение системы вознаграждений для активных участников. Регулярное обновление программ и внедрение новых форматов мероприятий.

Структура и содержание создаваемого общественного блага. Проект направлен на создание и внедрение программы семинаров, охватывающих широкий спектр тем, связанных со здоровьем и активным образом жизни. В рамках проекта будут разработаны следующие продукты и услуги:

1. Программа семинаров по ЗОЖ.

Основной продукт проекта — это серия семинаров, состоящих из лекционной части, интерактивных методов обучения, практических занятий и обсуждений.

Целевая аудитория: студенты и молодежь учебных заведений (школы, колледжи, институты).

2. Мастер-классы.

Организация мастер-классов по различным системам физических упражнений на основе дыхательной гимнастики и выбору правильного питания.

Целевая аудитория: студенты и школьники, родители.

3. Интерактивные онлайн-ресурсы.

Создание и распространение онлайн-материалов, включая видеозаписи семинаров, инфографику и буклеты с основными рекомендациями по ЗОЖ.

Целевая аудитория: широкая общественность, включая молодежь, родителей, педагогов и специалистов в области ЗОЖ.

4. Рекламная кампания по результатам проекта:

После завершения семинаров запланирована рекламная кампания, направленная на распространение информации о достигнутых результатах и успешных практиках через социальные сети и другие интернет-каналы.

Целевая аудитория: широкая общественность, включая молодежь, образовательные учреждения и организации, работающие с молодежью.

Таким образом, наш проект создаст разнообразные продукты и услуги, которые будут способствовать формированию культуры ЗОЖ среди молодежи, обеспечивая доступ к актуальной информации и практическим навыкам.

Для продвижения проекта предусмотрены различные акции и мероприятия как в офлайн-, так и в онлайн-формате. В офлайн-формате запланированы презентации на конференциях, выставках и фестивалях, где будет анонсироваться проект и демонстрироваться его результаты.

В онлайн-формате планируется активное использование социальных сетей и создание контента для блогов и вебинаров. Будут проведены рекламные кампании и акции, направленные на вовлечение пользователей. Результаты проекта будут представлены в виде отчетов и видеоматериалов, размещаемых на сайте проекта и платформах социальных медиа. Таким образом, проект будет активно продвигаться и популяризироваться через разнообразные каналы коммуникации

Заключение. Такой организованный инновационный подход играет ключевую роль в формировании ЗОЖ среди современной молодежи. В условиях стремительно меняющегося мира, где технологии и малоподвижный образ жизни становятся нормой, важно предоставлять молодым людям инструменты и знания, способствующие их физическому и психическому благополучию.

Участие в таких мероприятиях не только повышает уровень осведомленности о значении здоровья и активности, но и способствует развитию социальных навыков, самодисциплины и уверенности в себе. Семинары создают пространство для обмена опытом и идеями, что позволяет молодежи чувствовать себя частью сообщества, поддерживающего ЗОЖ.

Таким образом, результаты нашего исследования подтверждают необходимость продолжения подобных инициатив, направленных на вовлечение молодежи в активные формы досуга и самосовершенствования. Обеспечивая доступ к информации и практическим занятиям, мы можем значительно улучшить качество жизни молодых

людей, способствуя формированию у них устойчивых привычек, которые будут сопровождать их на протяжении всей жизни.

Список литературы

1. Быков, П. А. Физическая активность, упражнения и хронические заболевания / П. А. Быков // Современные исследования: теория и практика: Сборник статей VII Международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 28 мая 2024 года. Петрозаводск, 2024. С. 102–105.

2. Зеркалина, Е. И. Особенности динамики депрессивных признаков у студентов младших курсов высших учебных заведений / Е. И. Зеркалина // Естествознание: исследования и обучение: Материалы научной конференции, Ярославль, 20–21 апреля 2024 года. Ярославль, 2024. С. 94–100.

3. Логачева, Е. А. Здоровьесберегающая модель образовательной среды: теоретическая разработка проекта / Е. А. Логачева // Миссия конфессий. 2023. Т. 12, № 7 (72). С. 105–110.

4. Маркова, Н. В. Здоровье студенческой молодежи: современные тенденции / Н. В. Маркова, С. Г. Рютин // Современные наукоемкие технологии. 2020. № 3. С. 168–172.

5. Мониторинг физического и психического здоровья молодежи / Р. И. Айзман, Н. И. Айзман, М. С. Головин [и др.] // Медико-социальная экология личности: состояние и перспективы: материалы XII Международной конференции, Минск, 11–12 апреля 2014 года. Минск, 2014. С. 362–364.

6. Орехов, А. О. Роль физической активности в профилактике хронических заболеваний / А. О. Орехов // Физическая культура и спорт в системе высшего образования: инновации и перспективы развития: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 25 июня 2024 года. Москва, 2024. С. 100–105.

Статья поступила в редакцию 06.12.2024; одобрена после рецензирования 28.12.2024; принята к публикации 15.01.2025

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Логачева Е. А. Инновационный подход к формированию здорового образа жизни молодежи: разработка социального проекта / Е. А. Логачева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2025. Т. 10, № 1. С. 82–88. DOI 10.47475/2500-0365-2025-10-1-82-89.

Сведения об авторе

Логачева Екатерина Александровна — кандидат социологических наук, доцент, доцент кафедры естественнонаучных дисциплин, информационных технологий и управления, Каменский технологический институт (филиал) ЮРГПУ(НПИ) им. М. И. Платова, Каменск-Шахтинский, Россия. **SPIN-код:** 6341-3293. **AuthorID:** 571292. **E-mail:** Katys1778@yandex.ru.

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2025, vol. 10, no. 1, pp. 82–89.

Innovative approach to the formation of a healthy lifestyle for young people: project design

Logacheva E. A.

Kamensk technological institute (Branch) of Platov SRSPU (NPI), Kamensk-Shakhtinskiy, Russia, Katys1778@yandex.ru

Abstract. This article represents design and formulation of theoretical positions of the project aimed to form healthy lifestyle among young people through a series of seminars, workshops and interactive online resources. The main focus is on the objectives of the project, its social impact, as well as the expected immediate risks and long-term results. The role of the project in the organization's activities is discussed, key success criteria are highlighted, and potential risks associated with its implementation are underlined. In addition, the main target audience groups have been identified on which the project's efforts are aimed at. The scientific novelty of the work lies in structuring the components of the created public good, which makes it possible to deepen the understanding of project initiatives and their impact on society. The article is intended for researchers, practitioners and all those who are interested in the field of project management and social responsibility.

Keywords: *youth, healthy lifestyle, physical education, health, seminar, master class.*

References

1. Bykov P.A. Fizicheskaya aktivnost, uprazhneniya i hronicheskie zabolevaniya [Physical activity, exercise and chronic diseases]. *Sovremennye issledovaniya: teoriya i praktika: Sbornik statej VII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Petrozavodsk, 28 maya 2024 goda* [Modern research: theory and practice: Collection of articles of the VII International Scientific and Practical Conference, Petrozavodsk, May 28, 2024]. Petrozavodsk, 2024. Pp. 102–105. (In Russ.).
2. Zerkalina E.I. Osobennosti dinamiki depressivnyh priznakov u studentov mladshih kursov vysshih uchebnyh zavedenij [Features of the dynamics of depressive symptoms in undergraduates of higher educational institutions]. *Estestvoznaniye: issledovaniya i obuchenie: Materialy nauchnoj konferencii, Yaroslavl, 20–21 aprelya 2024 goda* [Natural Sciences: research and education: Proceedings of the scientific conference, Yaroslavl, April 20–21, 2024]. Yaroslavl, 2024. Pp. 94–100. (In Russ.).
3. Logacheva E.A. Zdorovesberegayushaya model obrazovatelnoj sredy: teoreticheskaya razrabotka proekta [A health-saving model of the educational environment: a theoretical development of the project]. *Missiya konfessij* [The mission of the faiths], 2023, Vol. 12, no. 7 (72). pp. 105–110. (In Russ.).
4. Markova N.V., Ryutin S.G. Zdorove studencheskoj molodezhi: sovremennye tendencii [Health of student youth: modern trends]. *Sovremennye naukoemkie tehnologii* [Modern science-intensive technologies], 2020, no. 3, Pp. 168–172. (In Russ.).
5. Aizman R.I., Aizman N.I., Golovin M.S. et al. Monitoring fizicheskogo i psihicheskogo zdorovya molodezhi [Monitoring the physical and mental health of youth]. *Mediko-socialnaya ekologiya lichnosti: sostoyanie i perspektivy: materialy XII Mezhdunarodnoj konferencii, Minsk, 11–12 aprelya 2014 goda* [Medical and social ecology of personality: state and prospects: proceedings of the XII International Conference, Minsk, April 11–12, 2014]. Minsk, 2014. Pp. 362–364. (In Russ.).
6. Orekhov A.O. Rol fizicheskoy aktivnosti v profilaktike hronicheskikh zabolevanij [The role of physical activity in the prevention of chronic diseases]. *Fizicheskaya kultura i sport v sisteme vysshego obrazovaniya: innovacii i perspektivy razvitiya: Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Moskva, 25 iyunya 2024 goda* [Physical culture and sport in the higher education system: innovations and development prospects: Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference, Moscow, June 25, 2024]. Moscow, 2024. Pp. 100–105. (In Russ.).

Information about the author

Logacheva Ekaterina Aleksandrovna — Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Natural Sciences, Information Technology and Management, Kamensk Technological Institute (branch) of the M.I. Platov YURSPU(NPI), Kamensk-Shakhtinsky, Russia. **SPIN-код:** 6341-3293. **AuthorID:** 571292. **E-mail:** Katys1778@yandex.ru.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>