

microbial state. The species *S.aureus* (*Staphylococcus aureus*) has the greatest medical significance from the genus of *Staphylococci*, the second most frequent discharge is *S.epidermidis*.

## ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ТУРКМЕНСКИХ И БЕЛОРУССКИХ СТУДЕНТОВ И ИХ СРАВНЕНИЕ

*Атаджанова А. Б.*

Гомельский государственный медицинский университет, Гомель, Беларусь  
*bahramovna23@mail.ru*

**Введение.** Здоровье молодежи как особой социально-демографической группы – стратегический потенциал любого общества [1]. В этой связи одной из важнейших задач современного мира является формирование у студенчества, которое в ближайшем будущем станет интеллектуальной элитой общества, правильного представления о здоровом образе жизни (ЗОЖ). Наиболее высоки риски, связанные с угрозами для здоровья, у студенческой молодежи. Достаточно актуальна проблема адаптации среди иностранных студентов, приехавших на обучение в Беларусь из-за рубежа. Поэтому изучение их представлений о ЗОЖ и основных его составляющих представляет значительный интерес, особенно при сопоставлении с русскоязычными студентами, обучающимися в том же вузе.

**Цель.** Провести сравнительный анализ представлений о ЗОЖ у белорусских и туркменских студентов, обучающихся в ГрГМУ.

**Материалы и методы исследования.** Изучение понятия о ЗОЖ у туркменских и белорусских студентов проводилось методом анкетирования и интервьюирования. Первая группа вопросов была направлена на выявление места здоровья и ЗОЖ в системе ценностей белорусских и туркменских студентов. Затем студенты опрашивались относительно того, что они вкладывают в представление о ЗОЖ. Наконец, задавались вопросы о том, насколько стараются и насколько получается у студентов реализовать основные принципы ЗОЖ в своей жизни. Статистическая обработка данных проводилась с вычислением доли и ее ошибки. Различия между группами выявлялись с помощью критерия Фишера и  $\chi^2$ .

В ходе анкетирования были опрошены 100 студентов: 43 белорусских (14 молодых людей и 29 девушек) и 57 туркменских (25 молодых людей и 32 девушки). Средний возраст опрошенных 19,7 года.

**Результаты исследования.** В первой группе вопросов студентам предлагалось выбрать из приведенного списка 5 наиболее значимых жизненных приоритетов. Исследования показали, что 81% русскоязычных и 88% туркменских студентов включили здоровье в число важнейших ценностей. При этом абсолютное большинство туркменских студентов среди главных принципов ЗОЖ выделили отсутствие привычки курить (70%); среди

белорусских студентов значимость этого фактора признали лишь 40% опрошенных. В отношении употребления алкоголя данные показатели составили 44 и 19% у русских и туркмен, соответственно. Единодушие вызвал ответ об употреблении наркотиков: отказ от них признали важнейшим фактором ЗОЖ 40% белорусов и 42% туркмен. 28% белорусских студентов и лишь 16% туркмен считают уравновешенное психоэмоциональное состояние важной частью здорового образа жизни.

Как известно, по данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека более чем на половину (50-55%) зависит от образа жизни, на 20% – от окружающей среды, на 18-20% – от генетической предрасположенности, 10-15% приходится на работу структур здравоохранения [2]. Большинство студентов, согласно опросу, признают приоритетное влияние образа жизни на состояние здоровья (так считают 74% белорусов и 84% туркмен). В то же время 26% белорусских студентов отметили возможное влияние генетики, тогда как среди туркмен ее значимость выделили лишь 5%.

Опрос относительно показателей здоровья показал, что большинство студентов (65% из Беларуси и 77% из Туркменистана) удовлетворены его состоянием. Большинство опрошенных (74% белорусов и 63% туркмен) не пропустили ни одного занятия за последние полгода.

К сожалению, лишь по 11,5% студентов из обеих групп полностью придерживаются здорового образа жизни. По данным опроса, 49% белорусов и 82% туркмен стараются по возможности соблюдать правила ЗОЖ, по этому показателю имеются достоверные различия ( $p < 0,05$ ). Очень оптимистично выглядят данные опроса относительно курения: 72% белорусских и 82% туркменских студентов никогда не курили. В отношении алкоголя по 35% студентов каждой группы признали крайне редкое его употребление по праздникам, тогда как 42% белорусов и 63% туркмен не употребляют алкоголь вообще.

Следует выделить у туркменских студентов более ответственное отношение к здоровому питанию: 33% опрошенных стараются придерживаться его принципов, тогда как среди белорусских студентов лишь 5% ответили аналогично. Проведенный опрос не выявил существенных различий в характере завтрака и обеда между группами русских и туркменских ребят. Однако в отношении ужина результаты опроса оказались неодинаковы: 81% туркменских студентов предпочитает плотный ужин, среди белорусов данный показатель составляет 51%. 74% туркменских студентов употребляют фрукты не реже 1 раза в сутки, тогда как у белорусских опрошенных этот показатель значительно ниже (56%). В то же время туркменские ребята употребляют чаще, по сравнению с беларусами, жареное (47 и 37%, соответственно) и сладости (58 и 30%, соответственно). Очевидно, иностранные студенты, считая свое питание вполне здоровым, не владеют в полном объеме достоверной информацией о вредности данных продуктов.

Наконец, в отношении двигательной активности следует отметить, что русские студенты чаще занимаются спортом, в том числе в спортивных секциях, увлекаются бегом, тогда как туркменские студенты чаще уделяют внимание зарядке. Практически идентичные результаты были получены относительно отдыха: 67% белорусов и 77% туркмен признали, что времени на него у них не хватает. Большинство студентов в качестве проблемы признали недостаток сна (93% русских и 88% туркмен).

Результаты опроса показали, что белорусские студенты больше подвержены стрессу (33% живут в состоянии постоянного нервного перенапряжения, тогда как доля туркменских студентов, согласившихся с этим утверждением, составила лишь 11%). Абсолютное большинство опрошенных (98% белорусов и 89% туркмен) соблюдают правила личной гигиены. В вопросе относительно главных преград к ведению ЗОЖ студенты обеих стран проявили единодушие и назвали в качестве основной причины неудобное расписание занятий (70% опрошенных). Иностранные ребята признали более высокую, по сравнению с белорусами, зависимость от социальных сетей (70% туркмен на фоне всего 21% белорусов). Белорусские студенты, согласно опросу, в большей степени страдают от лени и недостатка самодисциплины по сравнению с туркменами (58 и 39%, соответственно).

**Вывод.** Проведенный анализ показал, что представления о составляющих ЗОЖ у студентов достаточно адекватные, однако далеко не все придерживаются его принципов. В целом туркменские студенты более ответственно относятся к своему здоровью и менее подвержены вредным привычкам.

#### **Литература:**

1. Корепанова, Ю. А. Исследование составляющих здорового образа жизни студентов / Ю.А. Корепанова, В.Д. Паначев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – № 2 (31). – С. 32-38.
2. Грушевский, К. В. Исследование отношения студентов Белорусского государственного медицинского университета к формированию здорового образа жизни / К.В.Грушевский, Е.В.Самарина // Международный научно-исследовательский журнал. – 2014. – № 12 (21). – С. 101-102.

### **ATTITUDE TO HEALTHY LIFESTYLES OF TURKMEN AND BELARUSIAN STUDENTS AND THEIR COMPARISON**

**Atajanova A. B.**

*Gomel State Medical University, Gomel  
bahramovna23@mail.ru*

This article discusses approaches to understanding healthy lifestyles among Turkmen and Belarusian students. During the survey, 100 students were interviewed: 43 Belarusian (14 young people and 29 girls) and 57 Turkmen (25 young people and 32 girls). The first group of questions was aimed at identifying the place of health and