

#### Литература:

1. Телицына, И. В. Образование через культуру / И. В. Телицына // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2023. – № 10-1 (85). – С.180-182. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obrazovanie-cherez-kulturu> (дата обращения: 10.12.2025).

2. Ли, Ц. Сравнительный анализ моделей высшего образования в странах Европы и Азии: исторические корни и современные тенденции / Ц. Ли // Управление образованием: теория и практика. – 2024. – № 1-1 (74). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnyy-analiz-modeley-vysshego-obrazovaniya-v-stranah-evropy-i-azii-istoricheskie-korni-i-sovremennye-tendentsii>. (дата обращения: 10.12.2025).

## **ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ БГМУ К СОБЛЮДЕНИЮ КЛЮЧЕВЫХ ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Макаревич-Константинова А. И.**

Белорусский государственный медицинский университет  
г. Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель – *Самуйлова Т. И.*

В настоящее время все больше людей понимают необходимость здорового образа жизни. Однако молодые люди, активно развиваясь личностно и строя свою карьеру, испытывают трудности в поддержке здоровья. Учитывая высокую учебную нагрузку, повышенный уровень стресса и зачастую неблагоприятные условия окружающей среды, нельзя не согласиться, что основные факторы ЗОЖ приобретают особую значимость в жизни молодежи.

Исходя из исследования А. А. Архиповой и Т. Н. Архиповой под названием «Ключевые элементы здорового образа жизни» были определены важные компоненты ЗОЖ, которые легли в основу анкеты, предложенной студентам БГМУ. Анализ отношения студентов к вопросам здоровья помог определить не только степень их информированности, но и препятствия в формировании здорового образа жизни. Проанализировано, насколько хорошо студенты понимают важность каждого компонента ЗОЖ и способы реализации их в повседневной жизни. Анкета включала в себя десять вопросов с предоставлением возможности выбора ответов. Было организовано отдельное интервьюирование иностранных студентов, обучающихся на русском языке (граждан Туркменистана, России, Эстонии) и студентов-англофонов (граждан Израиля, Шри-Ланки, Ливана), благодаря чему появилась возможность сравнения ответов обеих групп.

На вопрос «Как вы оцениваете свое питание?» треть участников опроса ответила, что следят за пропорцией белков, жиров и углеводов. Этот показатель

у студентов с английским языком обучения немного выше, чем у обучающихся на русском языке. При этом около 15% опрошенных стараются питаться правильно, однако сталкиваются с трудностями в реализации этого. Самая многочисленная группа описывает свое питание как хаотичное.

Анализ ответов на вопрос «Как вы распределяете время между учебой и отдыхом?» показал, что около половины студентов обеих групп четко разделяют время учебы и отдыха. Однако англоязычные студенты чаще склонны к переработкам. В целом, обе группы демонстрируют потребность в развитии навыков здорового баланса между учебой и отдыхом. Русскоязычные студенты более активно проводят время на свежем воздухе.

По результатам опроса о соблюдении правил личной гигиены обе группы респондентов продемонстрировали ее высокую степень, что указывает на осознанность в вопросах личной гигиены среди обеих групп.

Сравнение физической активности студентов показывает различия между группами. Англоговорящие студенты чаще занимаются спортом регулярно (29,3 %) или практикуют зарядку и прогулки (34,1 %). Среди русскоязычных студентов выше доля тех, чья активность ограничивается повседневными делами (37 %), в то время как регулярные занятия спортом у них менее распространены.

На вопрос «Есть ли у вас вредные привычки?» 81,5 % русскоязычных студентов заявили, что ведут здоровый образ жизни против 70,7 %. 11,1 % говорящих по-русски иногда позволяют себе вредные привычки, но стараются контролировать их, против 7,3 % англоговорящих. Интересно, что 22 % англофонов имеют вредные привычки, но не считают их проблемой в отличие лишь от 5,6 % русскоязычных с такими же убеждениями.

Ответы на вопрос «Как вы относитесь к экологическим проблемам?» привели к следующим показателям: 38,9 % русскоязычных студентов стремятся уменьшить негативное влияние на окружающую среду, что выше, чем 31,7 % среди англоговорящих студентов. Около 22 % представителей обеих групп признались, что не задумываются об экологических проблемах.

На вопрос «Как вы справляетесь со стрессом?» 59,3 % русскоязычных студентов ответили, что не думают о проблемах. И лишь 36,6 % иноязычных студентов прибегают к такому методу. Среди англоговорящих студентов 43,9 % используют техники релаксации и планирования. Обращение за помощью к друзьям или специалистам более распространено у русскоязычных студентов.

Чтобы повысить свои знания о здоровом образе жизни, 46,3 % англоговорящих студентов регулярно читают литературу и статьи на эту тему против 22,2 % русскоязычных. Практически одинаковы показатели получения информации только из случайных источников.

Таким образом, результаты исследования показывают, что обучающиеся на английском языке студенты проявляют более высокую осведомленность

и активность в вопросах здорового образа жизни, однако обе группы сталкиваются с трудностями ведения ЗОЖ.

Полученные данные могут стать основой для создания эффективных программ и инициатив, направленных на улучшение здоровья молодежи и повышение качества ее жизни, а также на облегчение социальной адаптации, так как современные исследователи ЗОЖ подчеркивают, что формирование правильного образа жизни в молодом возрасте снижает риски хронических заболеваний, улучшает когнитивные функции, повышает стрессоустойчивость и способствует гармоничному развитию личности.

#### Литература:

1. Архипова, А. А. Основные составляющие здорового образа жизни / А.А. Архипова, Т.Н. Архипова // Современные наукоемкие инновационные технологии. – 2018. – № 3. – С. 76–78.

2. Долженко, А. Н. Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни среди молодежи / А. Н. Долженко, Т. В. Бражникова // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 62-3. – С. 58–61.

## **ПРЕВЕНТИВНАЯ МЕДИЦИНА КАК СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ПРИОРИТЕТ СОВРЕМЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**

**Мисикова Д. С.**

Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы  
г. Москва, Российская Федерация

Научный руководитель – *Карбанова Е. Н.*

В настоящей статье рассматривается проблема превентивной медицины как стратегического приоритета современного здравоохранения. Превентивная медицина – искусство опережать болезни: она выявляет риски до появления симптомов и строит персональную стратегию здоровья. В статье раскрыта суть превентивной медицины как современного направления здравоохранения, ориентированного на предупреждение заболеваний.

Проведено комплексное исследование стратегического потенциала превентивной медицины с применением методов системного анализа и синтеза данных. Основу исследования составили российские научные публикации и отчеты за период 2020–2024 гг. Были проанализированы работы из рецензируемых журналов, включая «Социальные аспекты здоровья населения», «Экономика здравоохранения» и «Кардиоваскулярная терапия и профилактика».

Экономический анализ подтвердил высокую эффективность превентивных стратегий. Согласно исследованию Драпкиной О. М. и Самородской И. В. (2020), «оптимизация программ диспансеризации позволяет снизить затраты на лечение сердечно-сосудистых заболеваний на 5–7 % в средне-