

1. Бардиер, Г. Л. Бизнес-психология / Г. Л. Бардиер. – 2-е изд. – СПб. : Изд-во РХГА, 2014. – 400 с.

2. Новикова, Г. Н. Технологии арт-менеджмента : учеб. пособие / Г. Н. Новикова. – М. : Изд. Дом МГУКИ, 2006. – 178 с.

УДК 316.628-057.875:613

С. С. Кучур,

*кандидат технических наук, доцент,
доцент кафедры физической культуры;*

Н. В. Сони́на,

*кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры физической культуры учреждения образования
«Белорусский государственный университет культуры и искусств»*

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА КАК СОЦИАЛЬНО-ЛИЧНОСТНАЯ КОМПЕТЕНЦИЯ

Аннотация. Приведен анализ результатов выборочного анкетирования студентов первого курса Белорусского государственного университета культуры и искусств по вопросам ведения здорового образа жизни. Анкетирование показало, что не все студенты придерживаются принципов здорового питания, некоторые имеют вредные привычки. Также выяснилось, что многие хотели бы заниматься спортом помимо физкультуры, но не могут правильно распланировать досуг и испытывают дефицит времени.

Результаты проведенного анкетирования позволяют расставить акценты в воспитательной работе со студентами по вопросам мотивации к ведению ЗОЖ.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, социально-личностная компетенция, анкетирование, студенты, свободное время, физкультура, спорт, рацион питания, курение, употребление алкоголя и наркотиков.

S. Kuchur,

*Candidate of Technical Sciences, Associate Professor, Associate Professor
of the Department of Physical Culture of the Educational Institution
"Belarusian State University of Culture and Arts";*

N. Sonina,

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor
of the Department of Physical Culture of the Educational Institution
"Belarusian State University of Culture and Arts"*

STUDENT'S HEALTHY LIFESTYLE AS A SOCIAL AND PERSONAL COMPETENCE

Abstract. The article analyzes the results of a selective survey of first-year students of the Belarusian State University of Culture and Arts on the issues of maintaining a healthy lifestyle. The survey showed that not all students adhere to the principles of healthy eating, some have bad habits. It also turned out that many people would like to go in for sports in addition to physical education, but they cannot properly plan their leisure time and experience a shortage of time.

The results of the survey made it possible to place emphasis in educational work with students on the issues of motivation for maintaining a healthy lifestyle.

Keywords: healthy lifestyle, social and personal competence, questioning, students, free time, physical education, sports, diet, smoking, alcohol and drug use.

Социально-личностные компетенции можно определить как совокупность компетенций, относящихся к личности человека и к взаимодействию личности с другими людьми, с обществом. Формирование данных компетенций, в соответствии с образовательным стандартом высшего образования, основано на единстве приобретенных гуманитарных знаний и умений, эмоционально-ценностных отношений и социально-творческого опыта с учетом интересов, потребностей и возможностей [1, с. 7].

Рассмотрим вопросы формирования у студентов одной из основных составляющих социально-личностных компетенций – овладение навыками ведения здорового образа жизни (ЗОЖ). В соответствии с уставом Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье человека – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. По данным ВОЗ, уровень здоровья населения на 20 % зависит от наследственности, на 20 % – от социальных условий, на 10 % – от условий здравоохранения, на 50 % – от образа жизни.

Образ жизни – это понятие, характеризующее особенности повседневной жизни человека, включая труд, быт, формы использования свободного времени, удовлетворение материальных и духовных потребностей, нормы и правила поведения.

По определению ВОЗ, образ жизни – это система наиболее существенных, типичных характеристик деятельности, актив-

ности человека в единстве как количественных, так и качественных сторон их проявления.

Основными негативными факторами образа жизни являются:

- вредные условия труда;
- плохие материально-бытовые условия;
- стрессовые ситуации;
- одиночество;
- низкий образовательный и культурный уровень;
- чрезмерно высокий уровень урбанизации;
- малоподвижный образ жизни;
- нерациональное, несбалансированное, неритмичное и вредное питание;
- вредные привычки: табак, алкоголь, наркотики и т. п.

В соответствии с определением ВОЗ, здоровый образ жизни – это оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды [2, с. 3]. Базовым в данном определении является положение о мотивированном поведении человека.

Было проведено выборочное анкетирование среди студентов первого курса Белорусского государственного университета культуры и искусств. В исследовании приняли участие 83 студента.

На вопрос «Ведете ли вы ЗОЖ?» 30 % девушек ответили «да», юноши – 38 %; «хотелось бы, но не хватает на это времени» девушки – 33 %, юноши – 50 %; «не веду ЗОЖ» ответили 37 % девушек и 12 % юношей. На вопрос «В вашей семье придерживаются ЗОЖ?» 24 % девушек и 38 % юношей ответили утвердительно, 67 % девушек и 50 % юношей ответили «не знаю, наверное – нет» и 9 % девушек и 12 % юношей ответили «нет». Таким образом, основы мотивации к ведению ЗОЖ должны формироваться в семье с раннего возраста, особенно в школьные годы.

К сожалению, у большинства студентов спорт стоит не на первом месте. У студента наблюдается нехватка физической активности, ведь очень много времени он проводит в аудиториях или дома, в общежитии за компьютером.

На вопрос «Занимаетесь ли вы спортом помимо физкультуры?» 35 % девушек и 37 % юношей ответили «да», 47 %

девушек и 63 % юношей ответили «хочу, но не могу, так как не хватает времени» и 18 % девушек нейтрально относятся к дополнительным занятиям спортом.

Молодые люди, особенно студенты первого курса университета, ежедневно сталкиваются с проблемой постоянной нехватки времени. Более половины (57,4 %) опрошенных студентов отмечают дефицит времени. Причина в неумении правильно распределить время, распланировать досуг и расставить приоритеты в делах. Если по какой-то причине студент не ходит на занятия в спортивную секцию, то он может заниматься дома самостоятельно. Сегодня в Интернете есть масса видеоуроков, где показывается и рассказывается, как делать то или иное упражнение. Надо просто уметь применить гаджеты в правильных целях, а также проявить силу воли.

Следующей серьезной проблемой, с которой сталкиваются все студенты, живущие в общежитии, – это приготовление пищи. Исходя из анкетирования, на вопрос «Считаете ли вы свой рацион питания и содержание рациона здоровым?» получен самый популярный ответ «нет» среди девушек – (44 %), юношей – 38 %. Утвердительно ответили 24 % девушек и 12 % юношей. Затруднились с ответом 32 % девушек и 50 % юношей.

Анализ результатов анкетирования показал, что среднее значение индекса массы тела (индекса Кетле, кг/м²) составило у девушек 19,03, у юношей – 23,05, что соответствует норме.

Одним из постулатов ЗОЖ является отказ от вредных привычек. Результаты анкетирования показали, что 15 % девушек и 12 % юношей курят, 29 % девушек и 38 % юношей ответили, что курят иногда, 56 % девушек и 50 % юношей не курят. При этом был задан вопрос «Хотите ли вы бросить курить?», 16 % девушек и 50 % юношей ответили, что хотят бросить, 56 % девушек и 50 % парней ответили «задумываюсь об этом» и 28 % девушек ответили, что не хотят бросить курить.

К вредным привычкам относится и употребление алкоголя. По проведенному анкетированию на вопрос «Вы употребляете алкоголь?» 69 % девушек и 73 % парней ответили «иногда».

Еще одним опасным увлечением является употребление наркотиков. Анкетирование показало, что 3 % опрошенных пробовали наркотики «из интереса».

Вопросы мотивации студентов к ведению ЗОЖ в БГУКИ рассматриваются в общетеоретическом лекционном курсе по физической культуре при изучении интегрированной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека», а также на кураторских часах и в беседах со студентами. До 2021/22 учебного года вопросы ЗОЖ рассматривались при изучении факультативной дисциплины «Основы валеологии» в объеме 26 часов, из них 8 – лекции, 2 – итоговое занятие (тест-контроль). Цель изучения – создание научно обоснованного представления о физическом, психическом и социальном здоровье, согласно определению ВОЗ. Практика изучения данной факультативной дисциплины показала заинтересованность студентов. Считаем необходимым включить в учебный план и продолжить изучение факультативной дисциплины «Основы валеологии».

1. Образовательный стандарт высшего образования. Высшее образование. Первая ступень. Цикл социально-гуманитарных дисциплин : утв. 15.07.2014. – Минск : М-во образования Респ. Беларусь, 2014. – 15 с.

2. Укрепление здоровья и здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: доклад Секретариата. Всемирная организация здравоохранения. – Режим доступа: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/22403>. – Дата доступа: 10.01.2022.

УДК 786.2 786.24

И. В. Лазаретова,

*старший преподаватель кафедры духовой музыки учреждения
образования «Белорусский государственный университет
культуры и искусств»*

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ-ДУХОВИКОВ В КЛАССЕ ФОРТЕПИАНО

Аннотация. Статья посвящена вопросам организации самостоятельной работы студентов-духовиков в классе фортепиано, подчеркивается необходимость индивидуального подхода к каждому, что позволит оптимизировать самостоятельные занятия. Рассматриваются с нового ракурса традиционные формы работы: первичное разучивание нового произведения, заучивание его наизусть, собственно репетиционный процесс с концентрацией внимания на определенных исполнительских