

3. *Нанеишвили, Б.* Применение глубинных интервью в маркетинговых исследованиях [Электронный ресурс] / Б. Нанеишвили // Практический маркетинг. – 1999. – № 1 (23). – Режим доступа: <https://www.cfin.ru/press/practical/1999-01/02.shtml>. – Дата доступа: 25.08.2021.

4. *Фитцпатрик, Р.* Спроси маму. Как общаться с клиентами и подтвердить правоту своей бизнес-идеи, если все кругом врут? / Р. Фитцпатрик. – М. : Альпина Паблишер, 2017. – 156 с.

## **Подсекция 2**

УДК 613.956-057.875(476)

**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», Республика Беларусь*

## **ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Аннотация.** Приведен анализ результатов выборочного анкетирования студентов первого курса Белорусского государственного университета культуры и искусств по вопросам ведения здорового образа жизни. Более половины (57,4 %) опрошенных студентов отмечают нехватку времени. Считают, что ведут здоровый образ жизни, 30 % девушек и 38 % юношей. Занимаются спортом, помимо физкультуры, 36 % опрошенных. При этом 47 % девушек и 63 % юношей ответили: «Хочу, но не могу, так как не хватает времени», а 18 % девушек нейтрально относятся к дополнительным занятиям спортом.

Результаты анкетирования показали, что 15 % девушек и 12 % юношей курят регулярно, 29 % девушек и 38 % юношей ответили, что курят иногда. Рацион питания и его содержание считают здоровым только 24 % девушек и 12 % юношей. Иногда употребляют алкоголь 69 % девушек и 73 % юношей. Анкетирование показало, что 3 % опрошенных студентов пробовали наркотики из интереса.

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

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, 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;*

**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", Republic of Belarus*

## **PROBLEMATIC ISSUES OF STUDENTS OF CREATIVE SPECIALTIES TO LEARN A HEALTHY LIFESTYLE**

**Abstract.** The author 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. More than half (57.4%) of the students surveyed note the lack of time. 30% of girls and 38% of boys believe that they lead a healthy lifestyle. In addition to physical education, 36% of respondents go in for sports. At the same time, 47% of girls and 63% of boys answered: "I want to, but I can't, because I don't have enough time," and 18% of girls are neutral about additional sports. The results of the survey showed that 15% of girls and 12% of boys smoke regularly, 29% of girls and 38% of boys answered that they smoke sometimes. The diet and its contents are considered healthy only by 24% of girls and 12% of boys. Sometimes 69% of girls and 73% of boys drink alcohol. The survey showed that 3% of the students surveyed tried drugs out of interest. 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, questionnaire, students, free time, physical education, sports, diet, smoking, alcohol and drug use.

В соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ) здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ) – 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.

Молодые люди, особенно студенты первого курса Белорусского государственного университета культуры и искусств (далее – БГУКИ) ежедневно сталкиваются с проблемой постоянной нехватки времени. Было проведено выборочное анкетирование среди первокурсников. В исследовании приняли участие 83 студента БГУКИ. Более половины – 57,4 % опрошенных – отмечают нехватку времени.

На вопрос «Ведете ли Вы ЗОЖ?» ответили «да» 30 % девушек, 38 % юношей; «Хотелось бы, но не хватает на это времени» – написали девушки – 33 %, юноши – 50 %; отрицательный ответ дали 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»; 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.

Вопросы мотивации студентов к ведению ЗОЖ в БГУКИ рассматриваются при изучении курса «Основы валеологии», общетеоретического лекционного курса по физической культуре, интегрированной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека», а также на кураторских часах и в беседах со студентами.

К сожалению, у большинства студентов спорт стоит не на первом месте. Они отдают предпочтение не активному отдыху на свежем воздухе, занятию на открытых спортивных площадках или просто в парках или скверах, а более значимым, по их мнению, вещам, например, посидеть в социальных сетях. У студентов нехватка физической активности, ведь очень много времени они проводят в аудиториях или дома, в общезитии, 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, не умеют правильно распределить свое время, распланировать досуг и

расставить приоритеты в делах. Если по какой-то причине студент не может ходить на занятия в спортивную секцию, то он способен 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 найти в себе силы.

В 2021 г. в дополнение к существующей спортивной базе БГУКИ введен в эксплуатацию спортивно-культурный центр (далее – СКЦ). Это позволило существенно поднять уровень занятий по физической культуре и расширить возможности студентов заниматься спортом. Функционируют специализированные спортивные залы:

- кардиозал, оборудованный современными кардиотренажерами;

- гимнастическо-игровой, где проводятся занятия по спортивной гимнастике, фитнесу, аэробике, шейпингу, футзалу, волейболу, стритболу;

- тренажерный зал, оборудованный современными силовыми тренажерами;

- большой спортивно-концертный зал, где проводятся занятия и соревнования по волейболу, футболу, баскетболу, гандболу.

Для дополнительных занятий физической культурой и спортом для студентов работают бесплатные секции:

- настольного тенниса;

- атлетической гимнастики;

- волейбола;

- чирлидинга.

Расписание занятий по физической культуре составлено таким образом, что студенты каждый месяц тренируются в новом помещении и за семестр проходят все четыре основных зала.

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

Анализ результатов анкетирования показал, что среднее значение индекса массы тела (индекса Кетле, кг/м<sup>2</sup>) составило у девушек 19,03, у юношей – 23,05, что соответствует норме.

Одним из постулатов ЗОЖ является отказ от вредных привычек. По данным Министерства статистики и анализа Республики Беларусь, в возрасте 14–17 лет курящие составляют 34,2 %. 73 % заядлых курильщиков попробовали курить до 17 лет [1, с. 1]. 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?», на него 16 % девушек и 50 % юношей ответили, что хотят бросить, 56 % девушек и 50 % парней ответили «задумываюсь об этом» и 28 % девушек ответило, что не хотят бросить курить.

В рамках республиканской информационно-образовательной акции по профилактике табакокурения как фактора риска онкологических заболеваний студенческим активом общежитий БГУКИ проведены акции «Мы не курим – присоединяйся». Цель акций – профилактика заболеваний, причинно связанных с табакокурением, повышение уровня информированности студентов в отношении пагубных последствий потребления табака и воздействия табачного дыма, приводящих к возникновению зависимости и ряда серьезных заболеваний.

К вредным привычкам относится и употребление алкоголя. На вопрос проведенного анкетирования «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.

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

---

1. Скалыженко, А. П. Выбери – курение или здоровье? [Электронный ресурс] / А. П. Скалыженко // М-во здравоохранения Респ. Беларусь: офиц. сайт. – Режим доступа: <http://minzdrav.gov.by/en/dlya-belorusskikh-grazhdan/profilaktika-zabolevaniy/profilaktika-tabakokureniya/vybiray-kurenie-ili-zdorove.php>. – Дата доступа: 13.05.2021.

2. Укрепление здоровья и здоровый образ жизни: доклад Секретариата [Электронный ресурс] // Всемирная организация здравоохранения: офиц. сайт. – Режим доступа: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/22403>. – Дата доступа: 12.05.2021.