

## ВОСПИТАНИЕ ЖИЗНЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Медвецкая Н.М., доц.*

*Витебский государственный университет им. П.М.Машерова,  
г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. В статье рассмотрены вопросы воспитания жизненных компетенций у молодежи с соблюдением ими здорового образа жизни в процессе образования.

Ключевые слова: студенты, жизненные компетенции, воспитание, спорт.

В исследовании участвовали студенты, проходящие обучение в университете на факультете физического воспитания и спорта и систематически участвующие в спортивной деятельности. В процессе подготовки они подвержены значительным физическим и умственным нагрузкам, что отрицательно может отразиться на функционировании их систем организма и здоровье.

Проведено анонимное анкетирование 80 студентов (60 юношей и 20 девушек в возрасте 18–20 лет) по наличию у них знаний и умений о понятиях здоровья и здорового образа жизни. Сделаны выводы о необходимости воспитания жизненных компетенций у молодежи с соблюдением ими здорового образа жизни в процессе образования.

Одной из актуальных задач высшей школы, решение которых способствует инновационному развитию Республике Беларусь, является формирование социально активной и профессионально востребованной личности. В настоящее время профессиональное становление специалиста рассматривается как двуединый процесс. Он состоит из формирования современных знаний, умений и навыков и из развития профессионально значимой личности [1].

Становление гражданской ответственности определяется как субъективными усилиями педагогов, родителей, общественной организации, так и объективными условиями. Реалии развития современного общества выдвигают ряд требований к подготовке будущего специалиста, ориентированного на необходимость получения в процессе обучения в вузе не только профессиональных знаний, но и формирование потребности к регулярным занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью. Значительная роль в этом процессе принадлежит учреждениям образования.

Воспитанию у студентов таких качеств во многом способствуют физическая культура и спорт, поскольку она выполняет в жизни общества ряд важнейших функций: воспитательная функция направлена на укрепление выносливости и закалки морального духа человека.

Известно, что одной из актуальных задач современного профессионального образования является формирование психологического здоровья будущих специалистов. Можно условно выделить две основные стратегии психологического сопровождения учащейся молодежи (школьники, студенты вузов, профессиональных колледжей и лицеев) в процессе профессионального образования: создание оптимальных условий для личностного роста и выработка решения выхода из проблемных ситуаций.

Данные стратегии могут быть реализованы при обучении молодежи преодолению своих отрицательных сторон и выработка внутреннего потенциала адаптации к учебной и профессиональной деятельности при наличии научно обоснованных методов психолого-педагогического сопровождения в учреждениях образования.

Цель исследования. Проанализировать актуальность формирования современных научных знаний и умений формирования ЗОЖ при обучении студентов факультета физической культуры и спорта специальным дисциплинам.

Для решения поставленной цели были использованы аналитический метод, проанализированы источники информации по вопросам ЗОЖ, проведено анонимное анкетирование студентов по наличию у них знаний и умений о понятиях здоровья и здорового образа жизни. Из 80 студентов (60 юношей и 20 девушек в возрасте 18–20 лет) 12 кандидатов в мастера и 8 мастеров спорта, во время обучения в университете спортсмены повысили свой квалификационный разряд.

В задании присутствовал вопрос: «Способствуют ли учебные занятия развитию у вас социально-психологических качеств дисциплинированности, организованности, силы

воли, ответственности?» – на который все студенты ответили утвердительно, хотя не всегда учебные занятия удовлетворяют интересам.

Данные стратегии могут быть реализованы при обучении молодежи по преодолению своих отрицательных сторон и выработке внутреннего потенциала адаптации к учебной и профессиональной деятельности при наличии научно обоснованных методов психолого-педагогического сопровождения в учреждениях образования.

С целью выяснения оценки студентами значения их учебной деятельности в воспитании различных социально-психологических и физических качеств проведены исследования студентов Витебского государственного университета. Социологическим мониторингом опрошены юноши и девушки факультета физического воспитания и спорта (ФФКиС) в количестве 50 человек и столько будущих социальных работников факультета социальной педагогики и психологии (ФСПиП). Возраст респондентов 18–20 лет.

В первом вопросе студентам обоих факультетов предлагалось дать ответ, часто ли они занимаются физической культурой и спортом. Респонденты – будущие социальные работники ответили неоднозначно: юноши – 54 %, девушки (составляющие 87 % студентов факультета) – только 38 %, причем в основном во время учебных занятий.

Из ответов данной группы исследованных следует, что они предпочитают проводить свободное от учебы время на стадионе и спортивных секциях (в среднем 25 %), в физкультурно-оздоровительных комплексах (15 %), другие места – в пределах 1 %.

Полученные данные опроса студентов, не связанных с их профессиональной деятельностью физической культурой и спортом, достаточно тесно коррелируют с аналогичными, полученными при изучении большого (1276 чел.) контингента старшеклассников [2].

В ответах студентов факультета физического воспитания и спорта – 100 % активно занимающихся лиц и на учебных занятиях и 98 % в спортивных секциях (значительный процент перворазрядников, кандидатов и мастеров спорта).

Таким образом, проведенные исследования показали, что регулярные учебные занятия физической культурой и спортом в значительной степени способствуют развитию у студентов университета ценностного отношения к своему здоровью и одновременно формированию у них гражданско-патриотических качеств, которые призваны воспитывать будущих специалистов для народного хозяйства и защитников республики, и пропагандистов здорового образа жизни.

В тоже время выявлены существенные недостатки в организации, методиках проведения и, что особенно актуально, в пропаганде широкого использования имеющегося значительного арсенала доступных средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья молодежи.

Главными задачами кафедры ТМФК и спортивной медицины является воспитание у студентов не только необходимости самими соблюдения ЗОЖ, но и обучение студентов к проведению пропаганды ЗОЖ среди населения, используя современные средства: поиску необходимой информации в сети Интернет, сбору и обработке необходимых материалов; овладению умениями самостоятельной подготовки и проведению демонстрации мультимедийных презентаций; грамотному оформлению докладов, рефератов и других научно-исследовательских работ.

При освоении учебной дисциплины «Проектная деятельность в информационно-образовательной среде 21 века» студенты обучаются составлению портфолио, которое позволяет учитывать результаты, достигнутые ими в разнообразных видах деятельности: учебной, исследовательской, творческой, практической и отражает практико-ориентированный подход к профессиональному образованию.

На вопрос о повышении акмеологических знаний и стремлений по повышению их педагогического мастерства 90 % студентов ответили о значимости прохождения практики на учебных базах общеобразовательных школ и оздоровительных лагерях. Профессиональная деятельность учителя физической культуры разнообразна и заключается в том, что в процессе обучения и воспитания учащихся он решает не только образовательную, воспитательную, но и развивающую задачу обучаемых им учащихся.

В имеющейся научной и популярной литературе имеются заключения, что систематические занятия физической культурой и спортом повышают уровень состояния здоровья населения в целом. Но спортивная деятельность с постоянными, порой чрезмерными для организма нагрузками, предусматривает грамотную организацию как тренировочного процесса, так и режима труда и отдыха спортсменов.

Студенты, проходящие обучение в университете и систематически участвующие в спортивной деятельности, подвержены значительным физическим и умственным нагрузкам и даже неадекватным, что отрицательно может отразиться на функционировании их систем организма и здоровья. Изучены вопросы наличия необходимых знаний у спортсменов о вреде допингов и правилах проведения у них антидопингового контроля и профилактической направленности работы учреждений здравоохранения.

Ответы тестируемых были почти однотипными (в 95 %), студенты показали высокую значимость данного контроля и выразили пожелания более углубленного изучения допингов и их вредное влияние на здоровье на учебных занятиях по спортивной медицине. На вопросы анонимной анкеты о наличии знаний о запрещенных препаратах и их использовании студентами на тренировках и соревнованиях спортсмены не показали достаточного объема информации [4].

Этот факт может являться следствием того, что спортсмены, обучающиеся в университете, не имеют спортивной квалификации международного уровня и только 4 студента проходили допинг-контроль. После изучения и проведения тестирования эти студенты утвердительно ответили на правильность прохождения ими допинг-контроля во время соревнований и с их слов пробы оказались отрицательными.

Характерно, что студенты на первое место для достижения спортивных результатов поставили ответ «хорошее питание с применением витаминов», «пищу, богатую белками», причем студенты из Туркменистана (мастера спорта) в тяжелых видах спорта. Ответов, даже анонимных, о применении допингов не получено.

Заключение. Данный результат является следствием того, что в УЗ «Витебский областной диспансер спортивной медицины» проводится планомерная антидопинговая работа среди учащихся учебно-спортивных учреждений и осуществляется пропаганда норм здорового образа жизни для воспитания компетенций у молодёжи.

#### Список использованных источников

1. Тищенко, Е. М. Общественное здоровье и здравоохранение: [Электронный ресурс] / Е. М. Тищенко. – Гродно: ГрГМУ, 2014.
2. Здоровый образ жизни как молодежная проблема: региональные аспекты / Под общ.ред. М. Н. Хурса. – Мн.: НСПН, 2002. – 142 с.
3. Медвецкая, Н. М. Здоровье спортсменов и допинги / Н. М. Медвецкая // Достижения фундаментальной, клинической медицины и фармации: материалы 73-ой науч. сессии, Витебск 29–30 января 2018 г.: Ч. 2 / редкол.: А. Т. Щастный. – Витебск / ВГМУ. – Витебск, 2018. – С. 795–797.