

Значение здоровьесберегающих технологий студентов в развитии компетенций

«Значение здоровьесберегающих технологий, спорта для любого общества невозможно переоценить, особенно для растущего общества, для укрепляющегося государства. Поэтому то, чем мы с вами сегодня занимаемся, по сути, один из важнейших государственных приоритетов» – сказал президент РФ в обращении к Федеральному Собранию 12 декабря 2012 г.

В настоящее время большинство студентов обучаются в вузах, чтобы достигнуть высокого уровня профессиональной подготовки, от которой в наибольшей степени зависят успех в определенной сфере деятельности конкурентоспособность на рынке труда. Хорошо известно, что потенциал здоровья во многом определяет степень социальной интегрированности молодого специалиста, востребованности полученного образования в процессе трудовой деятельности, степень удовлетворения от характера работы.

Вместе с тем, характерной чертой российской действительности является потребительское отношение к своему здоровью, в существенной мере зависит от социального научения в период первичной социализации и от динамических процессов в молодежном микросоциуме. Воспитание и формирование будущего специалиста, настоящего интеллигента с широким кругозором и подлинной внутренней культурой во многом происходит в вузовской среде.

Представляет интерес изучение особенностей здоровьесберегающего поведения. Поэтому очень важно научить студентов не только тонкостям профессионального мастерства, но и умению использовать свои личностные качества для оптимального решения жизненных проблем, рационального использования индивидуальных ресурсов организма, уверенности в своих силах. Немаловажное значение в этом контексте имеет учебная дисциплина «Физическая культура». Воздействуя на биологическую сферу, различные виды двигательной активности неизбежно оказывают влияние на интеллектуальную, эмоциональную и духовную сферу личности.

Систематические занятия физическими упражнениями способствуют повышению самооценки, уверенности в себе, а также улучшают когнитивные процессы, психологическую устойчивость.

Разумно организованная здоровая жизнь помогает студенту выполнять намеченные планы, успешно решать возникающие проблемы, преодолевать трудности, а если придется, и значительные перегрузки.

Вопросы сохранения здоровья молодежи необходимо рассматривать в контексте общих социокультурных проблем. Он способен критически мыслить, оценивать свои поступки, рассчитывать последствия

действий и обладает достаточно высокой степенью ответственности за состояние собственного здоровья. И главное, он осознанно понимает, что здоровье – один из главных факторов, позволяющих ему полноценно учиться, работать, получать радость жизни.

Путем анализа своих мыслей и действий, сравнения их с принятыми эталонами, человек не просто наращивает новое знание и корректирует накопленное, но и строит свою линию поведения в соответствии с жизненными ориентирами. По вопросу о значении здоровьесберегающих технологий студентов в развитии компетенций 75% опрошенных высказали, что тонкостям профмастерства и развитию компетенций они научились именно в стенах вуза, а 25 % затруднились с ответом.

Физическая культура должна побуждать молодого человека к развитию своей индивидуальности, к полноценному восприятию мира как разноликой реальности, развивать вкус к жизни, оптимизм. Совершенно очевидно, что поведенческие и мировоззренческие компоненты личности выстраиваются под влиянием философских идей, формирующих человеческую уникальность и универсальность.

Такой комплексный подход к образованию позволит подготовить в вузе конкурентоспособного, уверенного в себе и обладающего необходимыми компетенциями молодого специалиста. Продуктивное личностное становление, развитие деловых качеств, ориентация на здоровьесберегающие технологии в период обучения позволяют сформировать способности студентов, необходимые для успешного выполнения определенной профессиональной деятельности.

Библиографический список

1. Лотоненко А.В., Струк П.П. Теория и практика физической культуры и спорта. М., 2004. – 197 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших спец. физкультурных учебных заведений. 3-е изд. СПб.: Изд-во «Лань», 2003. – 160 с.