УДК: 796.07:796.011.1
https://doi.org/10.52449/fcscf26.37

[1]ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-7011-4853
e-mail: ms.samolyuk2@gmail.com

[2]ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-0845-044X
e-mail: tanya.cheban.84@mail.ru

[3]ORCID ID: https://orcid.org/0009-0008-0387-6151
e-mail: al_nastia@mail.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНЦИИ У СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

[1]Самолюк Ольга, [2]Чебан Татьяна, [3]Шишкану Анастасия

Annotation. *The article raises the issues of improving the quality of competencies of physical education specialists in the field of valeology. Based on the analysis of the problem of health promotion through regular physical exercises, the study of current curricula, as well as surveys, a professionogram of physical education specialists was compiled, covering competencies in the field of valeology.*

Keywords: *valeology, health, professionogram, medical knowledge, fitness, coach, physical education teacher.*

Актуальность. Одна из главных задач, решаемых в рамках занятий физическими упражнениями на уроках физической культуры в образовательных учреждениях, фитнес-клубах, а также в спортивных школах на начальных этапах подготовки спортсменов – это укрепление здоровья занимающихся. Главным реализатором выступает специалист в области физической культуры, осуществляющий функции health-инструктора. За физическими упражнениями давно закрепилось свойство лекарственного средства, правильно использование которого с научной точки зрения может существенно изменять состояние здоровья человека, чаще всего – в лучшую сторону. Таким образом специалист, отвечающий за организацию подобных занятий, должен обладать прочно сформированными компетенциями в области валеологии. Спектр данных компетенций весьма широк и неоднозначен, поскольку подвержен изменениям в результате новых научных открытий в области биологии,

медицины, техники, психологии и т.д. Тем не менее, подготовка специалиста в области физической культуры должна опираться на конкретные компетенции [2, 4].

Цель и организация исследования. *Целью исследования* является изучение компетенций специалиста по физической культуре в области валеологии. *Задачи исследования*: 1. определить актуальные профессиональные компетенции в области валеологии; 2. выявить закономерность между специализацией педагога и развиваемыми компетенциями в области валеологии; 3. разработать валеологическую профессиограмму специалиста по физической культуре. *Методы исследования*: анализ актуальной литературы, сравнение, опрос, математические методы обработки статистических данных.

Основной материал и обсуждение результатов. Предметом науки валеологии является здоровый образ жизни и индивидуальные резервы здоровья человека. В данном контексте профессиональные действия специалиста по физической культуре должны быть направлены на формирование здорового образа жизни и расширение индивидуальных резервов здоровья человека. Анализ современных литературных источников, а также профессиональных сайтов в области фитнеса позволил определить следующие профессиональные компетенции в области валеологии:

– диагностическая компетенция, заключающаяся в умении на основании анкетирования, внешнего осмотра, тестирования, скрининга оценивать физическое состояние, риски и перспективы прогресса;

– консультативная компетенция, заключающаяся в умении составлять индивидуальные планы тренировок, режима сна и бодрствования, закаливания и питания;

– образовательная компетенция, заключающаяся в проведении, тренингов и лекций по вопросам гигиены и здоровья, а также мотивированных бесед;

– психологическая компетенция, заключающаяся в умении обучать методам борьбы со стрессом, психологическими срывами, ленью и т.д.;

– методическая компетенция, заключающаяся в способности оформлять индивидуальные рекомендации в форме памяток, различных программ по оздоровлению [1, 3].

В рамках исследования был проведен опрос студентов 4 курса бакалавриата факультета физической культуры в ПГУ им. Т.Г. Шевченко, а также выпускников по программе магистратуры. Всего в опросе приняли участие 65 обучающихся. Цель опроса – выявить по мнению студентов те

направления в обучении, которые необходимо усилить (дополнить) валеологическими знаниями. Были заданы следующие вопросы:

– «Каковы актуальные профессиональные компетенции в области валеологии при подготовке учителя физической культуры в рамках действующей программы?»;

– «Каковы актуальные профессиональные компетенции в области валеологии при подготовке фитнес-тренера в рамках действующей программы?»;

– «Каковы актуальные профессиональные компетенции в области валеологии при подготовке тренера по спорту в рамках действующей программы?».

Для выбора вариантов ответов были даны следующие знания, сочетающие в себе валеологию и профильные компетенции специалиста по физической культуре: анатомия и опорно-двигательный аппарат, миология, физиология систем организма, биохимия мышечной деятельности, биомеханика двигательной активности, первая доврачебная помощь, нутрициология и спортивное питание, миофасциальные цепи, фитнес и старение, работа с клиентами, имеющими избыточную массу тела (Рисунок 1).

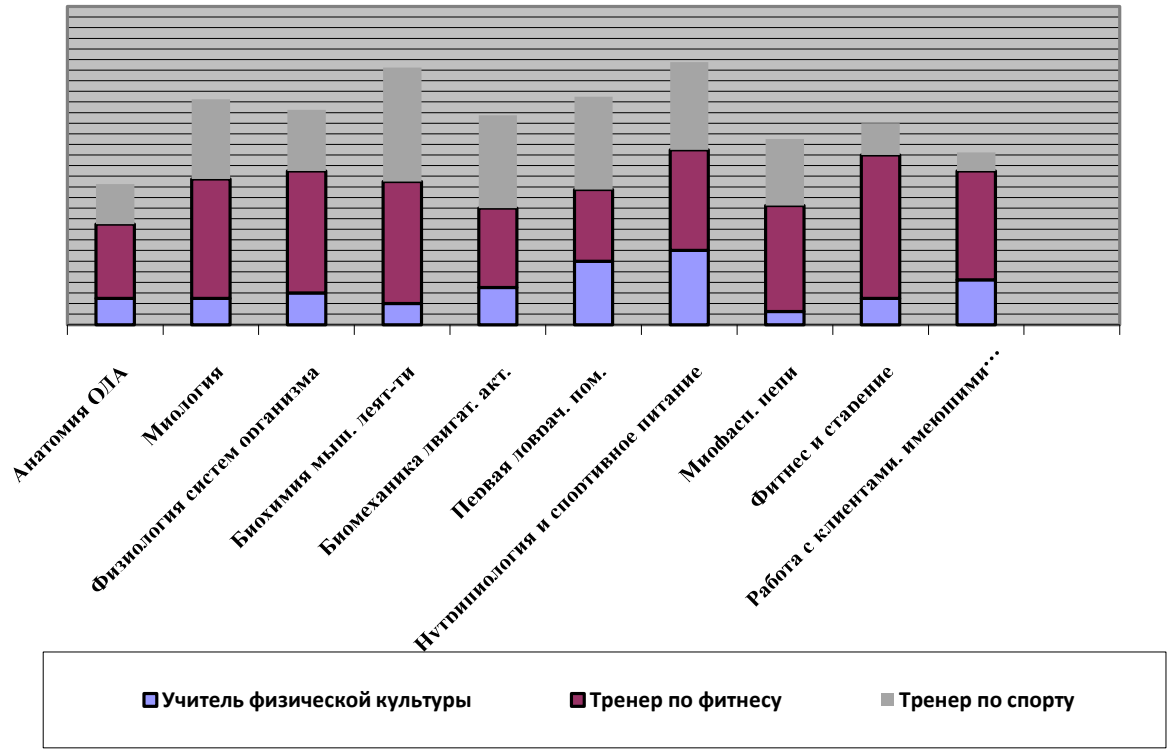


Рис. 1. Направления в обучении, которые необходимо усилить в рамках валеологической компетенции

Также респондентам было предложено обозначить те компетенции в области валеологии, которые, по их мнению, недостаточно сформированы в процессе учебы. На первом месте оказались компетенции на стыке педагогики и валеологии. Участники опроса отметили, что для тренера по фитнесу сложнее всего осуществлять мотивирующую и образовательную функцию, поскольку большинство людей либо уже имеют некоторые компетенции в области здорового образа жизни и часто не приемлют научный подход, либо опираются на мифы, транслируемые через социальные сети. Также отмечено, что многие занимающиеся вовсе не беспокоятся о здоровье, а желают получения эстетического быстрого и заметного результата от занятий физическими упражнениями. Также отмечено, что сложно убедить подопечных проявлять волевые усилия и придерживаться здорового образа жизни системно.

Опрос показал, что для учителя физической культуры важно придерживаться принципа «не навреди», поскольку оздоровительный эффект от занятий в школе весьма невелик. Тем не менее, работая в секции при школе важно знать основные методики оздоровительной направленности, уметь их планировать через сформированную методическую компетентность.

Тренеру по спорту важно обладать диагностической компетенцией, поскольку важно определить действительный уровень здоровья и перспективы здоровья у спортсменов. Также необходимо обладать соответствующей коммуникацией, которая помогает настраивать спортсменов на укрепление здоровья, закалку и здоровьесбережение в процессе всего учебно-тренировочного процесса.

Наиболее выраженной валеологической компетенцией, согласно поросу, должны обладать тренера по фитнесу. Опираясь на знания о здоровье, современные технологии оздоровления и научные данные тренер может не только заинтересовать и мотивировать к регулярным занятиям, но и надеяться на прочный положительный результат. В отличие от занятий в школе и спортивной секции, где применяются стандартные методы диагностики, тренер по фитнесу может использовать новаторские методики для оценки состояния и прогресса занимающихся. Также весьма велика коммуникационная составляющая, которая будет направлена на закрепление достигнутых результатов в оздоровлении (Таблица 1).

Выводы и перспективы дальнейших исследований

1. Изучение валеологической компетенции специалиста по физической культуре позволило определить следующие ее составляющие: диагностика здоровья, образование и пропаганда в области здорового образа жизни,

воспитание мотивации к здоровому образу жизни, умение планировать и проводить оздоровительные занятия.

Таблица 1. Валеологическая профессиограмма специалиста по физической культуре

№ п\п	Функции валеологической направленности специалиста по физической культуре	Необходимые компетенции
1	Диагностика уровня здоровья	Знания в области анатомии, физиологии, гигиены, миологии, медицины.
2	Образование и пропаганда в области ЗОЖ	Знания современных научных данных и актуальных исследований, умение использовать психологические приемы убеждения
3	Воспитание мотивации ведения ЗОЖ	Знание и умение использовать педагогические методы и приемы для ориентации обучающихся и их организации
4	Оздоровление и коррекция состояний	Владение современными методиками оздоровления, умение осуществлять показ упражнений, обладать личным опытом применения упражнений, здорового питания и рационального режима дня, отсутствие вредных привычек и физическая форма, близкая к идеальной
5	Методическая разработка планов занятий	Умение разрабатывать перспективные планы тренировочных занятий, оздоровительных практик, гигиенических и закаливающих мероприятий, опираясь на принципы физического воспитания и общепедагогические принципы

2. Опрос студентов, обучающихся по специальности педагог по физической культуре и тренер по спорту, показал, что в процессе обучения необходимо усложнять дисциплины, связанные со здоровьем человека, направляя знания на методику организации оздоровительных занятий с различными группами занимающихся: учащиеся школ, спортсмены и поклонники здорового образа жизни, занимающиеся физической рекреацией.

3. Важно изучать и мониторить перспективы тех или иных компетенций специалистов в области физической культуры. Валеологическая компетенция находится на этапе активного роста своей популярности. В данной связи важно, чтобы специалисты в области физической культуры были в числе первых, кто обладает полным набором

знаний, умений и качеств, необходимых для проведения оздоровительной работы с населением.

Библиография

1. ВАЙНЕР, Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. Москва: Флинта: Наука, 2002. 461 с.
2. ВВЕДЕНСКИЙ, В.Н. Моделирование профессиональной компетентности педагога В: *Педагогика*, 2003, №10, с. 51-55.
3. ДУДЧЕНКО, З.Ф. Валеология*:* Электронное учебное пособие. Санкт-Петербург: ИЭО СПбУТУиЭ, 2008. 150 с.
4. НИКИТАЕВ, М.М. Формирование профессиональной подготовленности тренера к инновационной деятельности в системе повышения квалификации: Дисс. … канд. пед. наук. Москва, 2005. 148 с.