

ленным темпе. Поэтому более правильно первоначально выбрать медленный темп ходьбы в пределах 71–90 шагов в минуту. Рекомендуется на начальном этапе тренировки дистанция не должна превышать 100–150 метров. В дальнейшем это расстояние увеличивается. Такой тренировочный принцип хорошо соотносится с безопасной динамикой нарастания частоты сердечных сокращений. В дальнейшем рекомендуется поддерживать одну и ту же скорость ходьбы при увеличении дистанции. На следующем этапе необходимо увеличить скорость ходьбы до 91–120 шагов в минуту, так как ходьба в медленном темпе оказывает слабое тренирующее воздействие. Освоив средний темп ходьбы, рекомендуется вводить ходьбу быструю в темпе 121–140 шагов в минуту при скорости передвижения 5,6–6,5 км/час. И, наконец, предлагается очень быстрая ходьба – (141 и более шагов в минуту) со скоростью передвижения 6,6 км/час и выше. При организации занятий ходьбой рекомендуется не спешить пройти всю дистанцию в более быстром темпе. Делать это необходимо постепенно, увеличивая время в пути каждый раз от 1–й минуты до 3–х, 5–ти, 7–ми минут и т. д. Во время ходьбы пульс необходимо поддерживать в пределах от 120 до 140 уд./мин.

Особое внимание во время ходьбы необходимо обращать на дыхание, которое должно протекать без задержек и выполняться традиционно – вдох через нос, а выдох производится через рот.

Тренажеры и тренировочные устройства. На учебно-тренировочном занятии тренажерам и тренировочным устройствам предлагается отводить 30 % времени. Использование тренажеров и тренировочных устройств в учебном процессе повышает эффективность процесса физического воспитания студентов. В этом случае появляется реальная возможность в короткие сроки значительно повысить интенсивность учебных занятий. На таких занятиях увеличивается моторная плотность за счёт ликвидации простоев и многократного выполнения упражнений. Использование в учебном процессе тренажеров и тренировочных устройств дает возможность развивать физические качества, укреплять и совершенствовать сердечно-сосудистую систему и эффективно решать вопросы повышения функционального состояния организма занимающихся. Очень важно выполнять различные упражнения на кардиотренажерах, что позволит эффективно развивать дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Для лучшей организации учебного процесса по физическому воспитанию рекомендуется шире использовать дополнительное оборудование и нестандартный спортивный инвентарь. Для выполнения упражнений на спортивном оборудовании на учебном занятии рекомендуется отводить 10 % времени. Использование в учебном процессе тренажеров и тренировочных устройств дает возможность

развивать физические качества и эффективно решать вопросы повышения функционального состояния организма занимающихся.

Заключение. При организации физического воспитания студентов в высших учебных заведениях на начальном его этапе особое внимание рекомендуется отдавать определению функционального состояния организма занимающихся. Это связано в первую очередь с тем, что диапазон колебаний частоты сердечных сокращений и артериального давления в покое и во время выполнения физической нагрузки у студентов основного и подготовительного учебных отделений достаточно высок и интерпретируется различной степенью отклонения в состоянии здоровья. С целью обеспечения эффективности занятий, направленных на увеличение переносимости динамической нагрузки студентов, с использованием ходьбы и тренажеров, рекомендуется в учебном процессе использовать упражнения в основном циклического характера с аэробным энергообеспечением. Необходимо также добиваться максимально доступной частоты сердечных сокращений – до 165 уд./мин. Важным условием эффективного управления нагрузками является их дозирование, т.е. назначение эффективной меры дозы усилия, которое требуется для качественного выполнения упражнения. Способы дозировки простые – это количество повторений, амплитуда движения, скорость движений, темп выполнения движений, общая продолжительность выполнения или размеры дистанции, веса тяготений, пересеченные рельефы местности, паузы для активного или пассивного отдыха.

СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Баевский, Р.М. Оценка и классификация уровней здоровья с точки зрения теории адаптации / Р.М. Баевский // Вестник АМН СССР. – 1989. – №8. – С. 73–78.
2. Кудрицкий, В.Н. Врачебный контроль и самоконтроль в физическом воспитании студентов: метод. рекомендации / В.Н. Кудрицкий. – Брест: БрГТУ, 2005. – 24 с.
3. Кудрицкий В.Н. Оздоровительные физкультурно-спортивные технологии в физическом воспитании студентов: метод. рекомендации / В.Н. Кудрицкий, В.П. Артемьев, Ю.В. Кудрицкий: методические рекомендации. – Брест: БрГТУ. – 37 с.
4. Едешко, Е.И. Комплексная система физического воспитания студентов специальных медицинских групп по нозологическим типам заболеваний: учеб.-метод. пособие / Е.И. Едешко, Т.Н. Садовская. – Гродно: ГрГУ, 2002 – 62 с.
5. Перевозчиков, А.С. Оздоровительный потенциал двигательной активности студентов нефизкультурных вузов / А.С. Перевозчиков, М.В. Шапочникова // Физическая культура. – 2008. – № 1. – С. 59–61.

Материал поступил в редакцию 10.12.14

KUDRITSKY V.N., KOZLOVA N.I. Functional tests when determining dynamic loading in process of physical training of students

At control of a functional condition of an organism engaged in physical exercises, indicators in change of the blood circulatory systems and breath are most important. From all haemo dynamic indicators and found broad application in control of a condition of an organism the heart rate (HR) and the arterial pressure (AP) is the simplest. They have major importance for the solution of a question of the admission to occupations by physical culture and sport and loading "dose" on which the level of physical development, physical fitness and physical operability of the engaged depends.

УДК 796

Орлова Н.В., Козлова Н.И., Филиппов В.А.

ОЦЕНКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Введение. В настоящее время в педагогической литературе достаточно подробно раскрыты понятия «профессиональная компетентность», «социальная компетентность», «социально-правовая компетентность». Однако проведенный анализ позволяет утверждать, что имеется значительный разброс в толковании изучаемого понятия, свидетельствующий о незаконченности процесса оформле-

ния новой педагогической дефиниции, кроме того, не определено содержание, методы, средства формирования социально-правовой компетентности у будущих специалистов по физической культуре и спорту, не изучены педагогические условия, обеспечивающие успешное протекание данного процесса.

Таким образом, было выявлено противоречие между объективной

Орлова Наталья Васильевна, доцент кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

Беларусь, БрГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.

Гуманитарные науки

потребностью общества в специалисте по физической культуре и спорту, обладающем социальными-правовой компетентностью, и недостаточной разработанностью педагогических основ данного процесса [11].

Компетентность – это совокупность знаний и умений, которые необходимы специалисту для реализации эффективной профессиональной деятельности: умения анализировать и прогнозировать результаты работы, использовать современную информацию относительно определенной отрасли производства.

Профессиональная компетентность – характеристика, которая отображает деловые и личные качества специалиста, отображает уровень знаний, умений, опыта, достаточных для того, чтобы достичь цели в определенном виде деятельности, а также моральную позицию специалиста [3].

Критерием профессиональной компетентности является общественное значение результатов работы специалиста, его авторитет в конкретной области знаний. Профессиональная компетентность является достаточно многоаспектным явлением.

Профессиональная компетентность складывается с учетом индивидуальных характеристик личности. В условиях глобализации каждый отдельный преподаватель по-разному приспосабливается к изменяющимся условиям, самостоятельно принимает решения относительно своей профессиональной деятельности. В наше время умение приспособиться к изменениям в образовательной сфере, способность мобилизовать собственные умения, знания и навыки, уметь противостоять различным неблагоприятным факторам является одной из центральных проблем профессиональной деятельности преподавателя.

Несмотря на то, что процесс образования довольно индивидуален для каждого учащегося, преподаватель загоняется в определенные рамки, от которых не может отступать. Определенные рамки стандарта образовательной сферы, диктуемые государством, очень часто мешают развитию творческого и индивидуального подхода к преподаванию, в то время, когда результатом деятельности должны стать творчество и развитие индивидуальности [2].

Уровень профессиональной подготовки, конкурентоспособность, мобильность, умение работать в коллективе, логически излагать свои мысли, успешность в профессиональной деятельности показывает уровень сформированности компетентности в области овладения информационными технологиями. Деятельность любого высшего профессионального образовательного учреждения должна ориентироваться на эти цели.

Это имеет большое значение для будущих преподавателей, которые становятся гарантами формирования интеллектуального, образованного, коммуникативного, нравственного и интеллигентного социума. Поэтому формирование профессиональной компетентности преподавателя является актуальной, не утратившей своей современности проблемой [4].

Основная часть. Некоторые исследователи (Л.И. Анцыферов, Ю.В. Варданян, И.О. Колесникова, Н.В. Кузьмина, А.К. Маркова, Е.И. Огарев) рассматривают профессиональную компетентность педагога, выделяя психологические, педагогические и социальные условия ее становления. Они выделяют ее как совокупность профессиональных качеств [2]:

- как сложную единичную систему внутренних психических состояний и свойств личности специалиста, готовность к реализации профессиональной деятельности и способность действовать;
- как способность реализовывать на определенном уровне профессиональные и должностные требования;
- как самообразование в профессиональной сфере;
- как устойчивая способность к деятельности со «знанием дела»;
- как способность к актуальному выполнению профессиональной деятельности.

Исходя из вышеизложенного, можно сказать, что профессиональная компетентность зависит от умений и навыков преподавателя, его индивидуальных характеристик, от его подготовленности и способности к саморазвитию.

Говоря о профессионально-педагогической компетентности, исследователи отмечают противоречие между стремлением к творче-

ской реализации своей деятельности, использованием индивидуального подхода, постижением новых знаний, применением инновационных технологий и все ускоряющимся ритмом развития социальных институтов в частности образования. Часто требования к педагогической компетенции и возможности их реализации не совпадают.

Дж. Равен (известный британский психолог) рассматривает компетентность, как специфическую способность эффективного выполнения определенных действий в конкретной профессиональной области, куда входят узко предметные знания, особого рода предметные навыки, понимание ответственности за свои действия, способности мышления. Исследователь выделяет «высшие компетентности», предполагающие наличие у человека высокого уровня инициативы, способности организовывать людей для реализации поставленных целей, готовности оценивать и анализировать социальные последствия своих действий [6].

Профессиональная компетентность преподавателя включает в себя следующие компоненты:

- 1) специальная компетентность – подготовка к самостоятельной реализации определенных видов деятельности, умение решать типовые профессиональные задачи и оценивать результаты своей деятельности, способность самостоятельно приобретать новые знания и умения по специальности;
- 2) персональная компетентность – способность к постоянному профессиональному росту и повышению квалификации, а также реализации себя в профессиональной деятельности;
- 3) социально-правовая компетентность – сюда входят знания и умения в области взаимодействия с общественными институтами и людьми, а также способности профессионально общаться и достойного поведения;
- 4) экстремальная компетентность – способность действовать во внезапно сложившихся условиях, при авариях, чрезвычайных ситуациях [7].

Структура профессиональной компетентности преподавателя:

1) **концептуальный блок** (является индивидуальным для каждого преподавателя в зависимости от конкретной образовательной области, в которой он преподает) состоит из четырех компонентов – знание «своей» дисциплины, знание концепций смежных дисциплин, основ дисциплины специальности, а также дисциплин эколого-социально-экономического блока;

2) **инвариантная часть** – психолого-педагогическая компетентность преподавателя, состоит из умения преподавателя:

- построить изложение учебной дисциплины по принципам проблемного обучения;
- выбрать и реализовать любую форму учебного процесса, соответствующую содержанию изучаемого вопроса, важнейшими из которых являются: лекция, семинар, практическое занятие, лабораторная работа, внеаудиторная самостоятельная работа, другие виды активизации учебного процесса (деловые игры, коллективная форма обучения, использование специальных дидактических приемов; экскурсии в историю, использование выдержек из работ ученых, связь с последними достижениями науки, новыми поисками, показ «белых пятен», использование приемов сравнения и аналогий и т.д.);
- рационально использовать виды памяти студента;
- организовать целесообразную форму системы контроля знаний;
- формировать умения студентов работать в информационной среде посредством реализации аналитического, конструктивного и исполнительского компонентов авторского редактирования;

3) третьим основополагающим блоком в структуре профессиональной компетентности преподавателя высшей и средней профессиональной школы является **техника оптимального педагогического общения** (вербальное и невербальное общение);

4) четвертым компонентом профессиональной компетентности являются **качества личности**, содержащие три интегративных блока «человеческих характеристик»: врожденные способности, социальный интеллект, авторитет преподавателя [8].

Профессиональная компетентность может быть рассмотрена как совокупность профессиональных компетенций. Каждая компетенция

включает в себя теоретическое представление об объекте воздействия (взаимодействия) и способ работы с этим объектом [9, 10].

Основные соотношения между компонентами системного понятия «профессиональная компетентность» можно описать следующим образом (табл. 1).

Таблица 1. Соотношения между компонентами понятия «профессиональная компетентность»

Профессиональная компетентность	
Профессиональная квалификация	Социально-профессиональный статус
Профессиональная практическая готовность и теоретическая подготовленность	Социальный статус педагогического работника в социальной системе (аспект, обращенный вовне)
Продуктивность профессиональной деятельности	Социальный статус педагогического работника в образовательной системе (аспект, обращенный внутрь)
Профессионально значимые личностные особенности (качества)	

Современный специалист по физической культуре и спорту – это человек, способный неординарно мыслить и профессионально решать задачи не только в узко специфичной деятельности, которая в большинстве случаев связана с педагогической работой, но и в организационной и управленческой деятельности.

В целом профессиональная компетентность специалистов по физической культуре и спорту включает «систему общих и специальных психологопедагогических знаний и умений, необходимых для эффективного осуществления учебновоспитательной деятельности; экономико-управленческую и правовую подготовку, позволяющую исполнять самим и готовить воспитанников к исполнению различных социальных ролей; сформированное целостное профессиональное мышление и сознание, обуславливающие успешность творческой профессионально-педагогической деятельности» [11]. На рисунке 1 представлена структура профессиональной компетентности специалиста по физической культуре и спорту.

Компетентность специалиста по физической культуре и спорту содержит:

- 1) социально-личностную компетенцию (характеризует общегражданские качества взрослого человека, его культурный уровень и дееспособность);
- 2) общенаучную компетенцию (профессионально ориентирована на все основные типы направлений подготовки; связана с решением познавательных задач, поиском нестандартных решений, определяет фундаментальность образования);
- 3) общепрофессиональную компетенцию (обеспечивает готовность к решению общепрофессиональных задач (той их совокупности, которую должен уметь решать специалист с высшим образованием);
- 4) специальную компетенцию (обеспечивает привязку подготовки специалиста к конкретным для данного направления объектам и предметам труда; предполагает овладение алгоритмами деятельности по моделированию, проектированию, научным);
- 5) экономическую и организационно-управленческую компетенцию (относятся к организации работы коллектива, планированию работы персонала и ресурсов, системе менеджмента качества).

При подготовке специалистов в области физического воспитания и спорта, профессиональная компетенция формируется путем педагогического воздействия преподавателя на обучающихся, которое направлено на приобретение необходимых знаний студентами:

1. Знаний в области делопроизводства, теории целеполагания, основ организации физкультурно-спортивных мероприятий; умений планировать деятельность (собственную, подчиненных, команды), планировать систему соревнований, выстраивать иерархию целей организации и определять необходимые для ее достижения ресурсы; оформлять управленческие решения в адекватной форме; навыков владения методами планирования деятельности организации, анализа состояния внешней и внутренней среды, проведения маркетинговых исследований (проектировочная компетенция);
2. Знаний в области теории решений и способов подбора критериев оценки решений, владения технологией (алгоритмом) принятия управленческих решений, знаний и умений в области организации и регулирования спонсорских отношений, осведомленности о существующих в сфере управления физической культурой и спортом, проблемах и способах их решения; умений по организации и руководству проведением соревнований, созданию

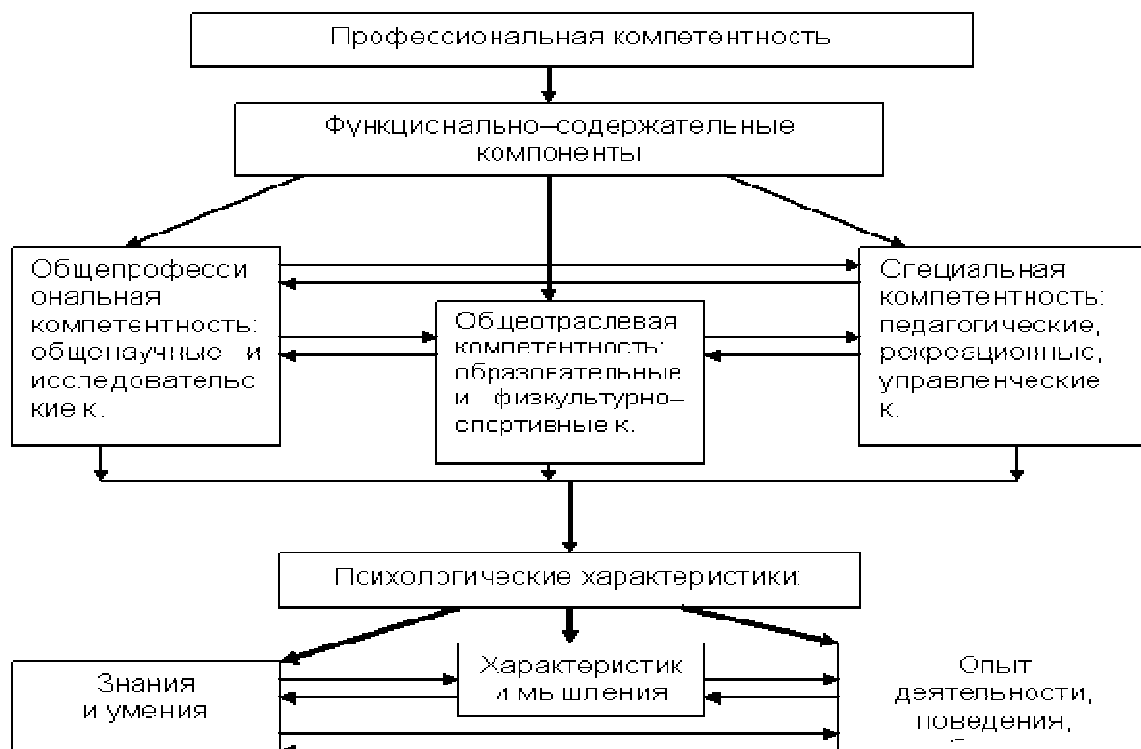


Рис. 1. Структура профессиональной компетентности специалиста по физической культуре и спорту

позитивного имиджа спортсменам и организациям, разработке и обеспечению заключения контрактов о спортивной деятельности; навыков разработки управленческих решений, оценки их эффективности (конструктивная компетенция);

- Знаний в области стилей руководства, делового поведения, управления группой, теории мотивации, технологий управления командой; умений выбирать и применять адекватные, эффективные методы мотивации подчиненных; навыков владения методами стимулирования деятельности и мотивационного воздействия, приемами управления персоналом (мобилизационная компетенция);
- Знаний в области психологии личности и группы, группового поведения, конфликтологии, социологии (теории общественных отношений); умений предвосхищать, констатировать и регулировать, разрешать межличностные конфликты; умений вести переговоры, устанавливать деловые контакты с внешними организациями; умений организовывать связи со СМИ (коммуникативная компетенция);
- Знаний в области теории научной организации труда, психологии подбора и расстановки персонала; умений в области распределения производственных и непроизводственных ресурсов организации, делегирования полномочий, сбора и анализа информации о состоянии внутренней и внешней среды организации; навыков владения методами оптимизации труда и приемами контроля деятельности (организаторская компетенция) [1].

Изучение литературы по проблеме исследования позволило сделать следующие выводы:

- социально-правовая компетентность специалиста по физической культуре и спорту есть интегративное качество личности, представленное совокупностью социально-правовых знаний и умений, позволяющих специалисту по физической культуре и спорту спроектировать учебно-воспитательный процесс на принципах гуманизма, свободы и демократии, наличие у педагога таких качеств, как патриотизм, толерантность, эмпатия, межкультурная чувствительность;
- содержание социально-правовой компетентности специалиста по физической культуре и спорту, по нашему мнению, составляют следующие компоненты: ценностно-мотивационный, основанный на доминанте общечеловеческих и национальных ценностей, необходимых для формирования социально-правовой компетентности у будущих специалистов по физической культуре и спорту; когнитивный, предполагающий наличие социально-правовых знаний и готовность человека к дальнейшему их усвоению; деятельностный, представленный умениями и навыками преобразовательной социально-правовой деятельности;
- ценностно-мотивационному компоненту соответствует личностный критерий, показателями которого являются направленность личности на общечеловеческие и национальные ценности, наличие у педагога таких качеств, как патриотизм, толерантность, эмпатия, межкультурная чувствительность; когнитивному компоненту соответствует познавательный критерий, показателями которого являются наличие социально-правовых знаний и готовность человека к дальнейшему их усвоению; деятельностному компоненту соответствует практический критерий, его показателями являются сформированные умения и навыки преоб-

разовательной социально-правовой деятельности, проектирования учебно-воспитательного процесса на принципах гуманизма, свободы и демократии.

Заключение. Университеты готовят специалистов по физической культуре и спорту, которые могут работать как учителями физической культуры и тренерами, так и осуществлять другого рода деятельность в сфере физической культуры и спорта, отличную от педагогической (например, деятельность спортивных менеджеров, организаторов и устроителей спортивно-зрелищных мероприятий – то есть, управленческую и рекреационную деятельность), что отмечено в Государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования для специальности 1-08 80 04 – Физическая культура и спорт.

Поэтому, выявляя содержание профессиональной компетентности специалистов по физической культуре и спорту, следует учитывать оба аспекта их профессиональной деятельности, которую, на наш взгляд, имеет смысл условно разделить на две группы: педагогическую (учитель ФК и тренер) и деятельность, не связанную напрямую с системой образования (организационно-управленческая деятельность).

СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- Богословский, В. Принципы проектирования оценочных средств для позиции образовательных программ ВПО: компетентностный подход / В. Богословский, Е. Караваева, А. Шехонин // Высшее образование в России. – М.: 2007. – № 10. – С. 8-12.
- Маркина, Т.А. Формирование профессиональной компетентности студентов института физкультуры в процессе изучения педагогических дисциплин / Т.А. Маркина. – М.: РГАФК, 1995. – 425 с.
- Митина, Л.М. Профессиональная деятельность и здоровье педагога: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 368 с.
- Общая и профессиональная педагогика: учебное пособие для студентов, обучающихся по специальности «Профессиональное обучение»: в 2-х книгах / Под ред. В.Д. Симоненко, М.В. Ретивых. – Брянск: Изд-во Брянского государственного университета, 2003. – Кн.1 – 174 с.
- Огарёв, Е.М. Компетентность образования: социальный аспект. – СПб: РАОИО, 1995. – 230 с.
- Педагогика: Научно-теоретический журнал Российской академии образования, 2012 № 2. – С. 12 – 18.
- Переверзин, И.И. Менеджмент спортивной организации: учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 464 с.
- Равен, Дж. Компетентность в современном обществе: выявление, развитие и реализация. – М.: Когито-Центр, 2002. – 220 с.
- Самоукина, Н. Психология профессиональной деятельности / Н. Самоукина. – СПб.: Питер, 2003. – 224 с.
- Татур, Ю.Г. Компетентность в структуре модели качества подготовки специалиста / Ю.Г. Татур // Высшее образование сегодня. – М.: 2004. – №3. – С. 20–26.
- Хазова, С.А. Компетентность конкурентоспособного специалиста по физической культуре и спорту. – М.: Изд-во «Академия естествознания», 2010. – 235 с.

Материал поступил в редакцию 12.11.14

ORLOVA N. V., KOZLOVA N. I., FILIPPOV V.A. Assessment of professional competence of the specialist of branch of physical culture and sport

This article refers to the professional competence of teaching staff, including specialist in the field of physical culture and sports.

The level of professional training, competitiveness, mobility, ability to work in a team, it is logical to Express their thoughts, success in professional activity indicates the level of development of competence in the field of mastering of information technology. The activity of any of the higher professional educational institutions should focus on these goals.

In General, the professional competence of specialists in physical culture and sport includes "a system of General and special pedagogical and psychological knowledge and skills necessary for the effective implementation of educational activities; Economics, management and law trained to fulfill themselves and to prepare students for the performance of the various social roles; formed integral professional thinking and consciousness, contributing to the success of the creative professional-pedagogical activity.