

➤ получить достаточное количество информации о рассматриваемом риске, которая бы позволила осуществить на высоком научном уровне гигиеническое обоснование оптимальных управленческих решений по устранению или снижению его влияния и контролю его действия.

Оценка риска для здоровья человека включает в себя качественную и/или количественную характеристику вредного влияния, которое может развиваться в результате воздействия определенных негативных факторов на конкретную группу людей при специфических условиях. Необходимо отметить, что количественная оценка риска и возможного ущерба от него здоровью человека очень затруднительна. Также одной из современных проблем является сложность в установлении связей между воздействием некоторых рисков, и развитием негативных последствий для здоровья.

Таким образом, факторы здорового образа жизни не лечат, а способствуют нормализации и поддержанию на высоком уровне функционирования присущих данному объекту биологических и психических процессов.

Здоровый образ жизни не предполагает единый для всех стереотип поведения, так как, несмотря на существование общих, научно обоснованных рекомендаций, он все же носит индивидуальный характер. Факторы образа жизни, имеющие статистически значимую связь со здоровьем, могут быть использованы каждым человеком с учетом индивидуальных особенностей и потребностей. Определяя необходимость разработки эффективных мероприятий по снижению воздействия негативных факторов на здоровье человека, важно отметить, что этот процесс должен включать все уровни общественной жизни.

Библиографический список

1. Березин И.П., Дергачев Ю.В. [Текст] Школа здоровья. - М, 2004. - 125 с.
2. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни [Текст] - СПб, 2005. - 122 с.
3. Лещинский А.В. Берегите здоровье. [Текст] - М.: «Физкультура и спорт», 2005. - 214 с.

Кузнецов И.И., Кетриш Е.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ ПЕДАГОГА ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Аннотация. В статье раскрывается понятие профессиональной компетенции как «осваиваемое и освоенное, но не актуализированное ещё содержание, представляющее собой психическое образование, образ содержания знаний, программ их реализации, способов и алгоритмов действий. Рассматриваются профессиональные компетенции педагога по физической культуре в работе с младшими школьниками. Указаны компоненты, которые помогают педагогу физической культуры в практической работе с учениками начальных классов для формирования здорового образа жизни.

Ключевые слова: профессиональная педагогическая компетенция, младшие школьники, педагог, здоровый образ жизни.

Изменения, происходящие в современной системе образования, заключаются в смещении акцентов относительно объекта профессиональной подготовки, формирования его личностных и профессиональных качеств. Требования к результатам образования педагога, как и квалификационные требования к специальности формулируются в виде компетенций [5]. Вопрос компетентности педагога физической культуры в школе является одной из актуальных задач повышения качества образования, а так же является фактором здоровьесберегающей функции у младших школьников.

Под компетентностью будем понимать интегративное личностное свойство, которое базируется на мировоззрении, направленности, ценностно-смысловой сфере, эмоционально-волевой регуляции поведения. Суть компетентности, по мнению И. А. Зимней, заключается в личностном и интеллектуально обусловленных, мотивированных проявлениях компетенций субъекта в деятельности и поведении [3]. Компетенции рассматриваются как «осваиваемое и освоенное, но не актуализированное ещё содержание, представляющее собой психическое образование, образ содержания знаний, программ их реализации, способов и алгоритмов действий [4].

Профессиональная компетентность педагога физической культуры – это системная характеристика профессиональной деятельности, включающая необходимые знания (медико-педагогические, психологические, в области физической культуры и спорта и др.), умение применять для их решения учебно – воспитательных, социально – педагогических, организационно – управленческих, научно – исследовательских задач и опыт их использования в изменяющихся условиях обучения и профессиональной деятельности учителя.

Таким образом, профессиональная педагогическая компетентность – это интегративная профессионально-личностная характеристика, которая определяет готовность осуществлять педагогические функции в соответствии с социальным заказом и личностными потребностями,

нормами и стандартами конкретно-исторического периода. Педагогическая деятельность представляет особый вид социальной деятельности, направленной на передачу последующим поколениям культурноисторического наследия, накопленного человечеством опыта в различных сферах жизнедеятельности, создание условий для формирования личности и её подготовки к поддержанию здорового образа жизни.

В новых условиях учителю становится необходимым учиться постоянному диалогу, новым подходам и технологиям, особенно в области социализации младших школьников для формирования здорового образа жизни. Важно, чтобы педагог понимал цели и задачи собственной педагогической деятельности, знал, как их можно реализовывать, а ученик начальных классов понимал, чему учиться, как поддерживать здоровье и вести активный образ жизни.

Профессиональная педагогическая компетенция сегодня - это результат целенаправленного воздействия в направлении развития педагогического профессионализма и самообразования [3]. К основным элементам профессиональной компетентности преподавателя физкультуры относятся:

- Личностный, состоящий из профессионально-личностных качеств педагога, необходимых для осуществления преподавательской деятельности;
- Когнитивный, включающий общие и специальные профессиональные знания, обеспечивающие продуктивную педагогическую деятельность;
- Мотивационно-ценностный, объединяющий потребности, мотивы и интересы педагогической деятельности;
- Операционально-деятельностный, состоящий из профессионально-педагогических способностей и умений владения современными педагогическими технологиями [1].

Данные структурные компоненты тесно взаимосвязаны. Так, когнитивный и мотивационно-ценностный компоненты отвечают за способность овладения преподавателей профессионально-педагогическими знаниями, умениями и навыками. Последний компонент влияет на развитие профессионально-личностных качеств, наиболее значимым из которых считается профессиональная рефлексия. Указанные компоненты помогают педагогу в практической работе с учениками начальных классов. Степень их сформированности показывает уровень развития профессиональной компетентности.

Требования к профессиональному уровню учителя физической культуры непрерывно растут. Это явление обусловлено необходимостью осуществлять практическую и теоретическую подготовку учащихся, основываясь на современных научных знаниях в области спорта,

физиологии, педагогики, информационных технологий. Для эффективной профессиональной преподавательской деятельности в работе с младшими школьниками, необходимо обладать углубленными знаниями о физиологических и возрастных особенностях, рациональном питании, психологии, а также о применении различных методик для результативного проведения оздоровительных программ и пропаганда здорового образа жизни.

Несомненно, большую роль играет учитель физической культуры, который обязан быть примером для обучаемых не только в развитии телесности, двигательной деятельности и здоровья, но и в умении корректно общаться с обучаемыми, быть наставником в области спортивной деятельности, владеть технологиями разрешения конфликтов, обладать воспитательным воздействием на своих подопечных.

Также среди педагогических задач перед преподавателями физкультуры стоит развитие психических и личностных качеств учеников. Педагог, занимающийся физическим воспитанием детей, должен сформировать у учащихся начальных классов широкий спектр способностей:

1) Социальные (способность к взаимодействию с другими учениками, решению конфликтов, нахождению взаимопонимания, социальная активность на уроках);

2) Мотивационные (формирование личностной потребности к высокому уровню здоровья и физической подготовленности);

3) Функциональные (способность применять и использовать полученные на уроках знания в жизни, усвоение терминологии) [4].

Именно поэтому каждому педагогу, работающему с начальными классами необходимо выработать систему мер, направленных на то, чтобы уроки физической культуры стали бы особо привлекательными и познавательными для школьников. Для этого существует различные факторы, способствующие повышению интереса к занятиям:

1) достаточная материально-техническая база (инвентарь, оборудование, стадион);

2) психологически комфортная среда;

3) разнообразие методов уроков;

4) возможность заниматься любимыми подвижными и спортивными играми на уроке;

5) создание вокруг ребенка развивающей информационной среды, которая опосредованно влияет на его мировосприятие, пробуждает интерес к здоровому образу жизни, позволяющая грамотно, безопасно и с пользой для организма взаимодействовать с окружающей средой.

Таким образом, ненавязчивая, разумно дозированная, логично встроенная в образовательный процесс система мер, а также

компетенции педагога направленные на формирование представлений ребенка о здоровом образе жизни, поможет сделать им осознанный выбор в пользу социально одобряемых форм поведения, связанных с заботой о собственном здоровье.

Благодаря компетенциям, педагог по физической культуре обязан не только обучать учеников различным двигательным умениям и навыкам, но и формировать нравственное воспитание, дисциплину, самостоятельность, выявлять и совершенствовать физические, психические и функциональные возможности младших школьников для утверждения принципов активного и здорового образа жизни, их практическую реализацию средствами физической культуры и спорта.

Библиографический список

1. Гуковская, М. В. Формирование компетенции социального взаимодействия будущего социального педагога в условиях вуза: дис. канд. пед. наук / В. Г. Гуковская. Москва. 2008. С. 24.
2. Дубова, М. В. Компетентность и компетенция как педагогические категории: определение, структура, классификация / М. В. Дубова // Гуманитарные науки и образование. 2011. № 2 (6). С. 17–22.
3. Зимняя, И. А. Компетентность человека – новое качество результата образования // Проблемы качества образования. Кн. 2. Компетентность человека – новое качество результата образования: материалы XIII Всероссийского совещания. Уфа: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2007. С. 4-5.
4. Компетентностный подход в высшем профессиональном образовании / Под ред. А. А. Орлова, В. В. Грачева. Тула: Изд-во ТГПУ им. Л.Н. Толстого. 2012. С. 78.
5. Туревский, И. М. Система психомоторики и сенситивные проявления двигательных способностей детей / И. М. Туревский, О. П. Панфилов // Теория и практика физ. культуры. 2012. № 12. С. 38–41.

Кузнецова А. В.

Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург, Россия

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Исследования современных ученых все больше подтверждают зависимость здоровья и психики человека от образа жизни, взаимосвязь между психическим состоянием и физическим здоровьем. На основе теоретического анализа описано положительное влияние физических упражнений на психическую сферу человека, что позволяет определить физическую нагрузку как наиболее эффективное