

УДК 376.1:796.082.5

С. В. Мельников

г. Гомель, ГГУ имени Ф. Скорины

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ЛЮДЬМИ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА**

Современная демографическая ситуация, характеризующаяся устойчивым ростом доли пожилого населения, представляет собой значительный вызов для социальных систем, смещая парадигму здравоохранения в сторону превентивной медицины и здорового долголетия [1]. В этом контексте на первый план выходит система физической культуры, которая становится приоритетным направлением профилактики заболеваний и поддержания функционального здоровья в пожилом возрасте. Дозированная двигательная активность умеренной интенсивности признана одним из наиболее эффективных немедикаментозных средств профилактики хронических заболеваний, коррекции возраст-ассоциированных состояний и поддержания социально-психологического благополучия [2].

Возрастающий социальный заказ на массовую реализацию физкультурно-оздоровительных технологий для возрастного контингента порождает острый дефицит в кадровом обеспечении. Действующие физкультурно-оздоровительные центры, отделения лечебной физической культуры, фитнес-клубы и реабилитационные учреждения испытывают недостаток в специалистах, обладающих целостной, системной подготовкой. Данная потребность носит качественный характер, так как от современного специалиста требуется не только знание общей теории физического воспитания, но и владение специфическим комплексом компетенций, которые можно разделить на три группы: медико-биологические (глубокое понимание физиологических инволюционных процессов, умение проводить функциональную диагностику и интерпретировать медицинские ограничения), методико-технологические (владение технологиями модификации упражнений, умение находить баланс между эффективностью и безопасностью нагрузки) и психолого-педагогические (навыки эффективной коммуникации, преодоление возрастных стереотипов, работа с мотивацией и когнитивно-моторным сопровождением).

Анализ действующих образовательных стандартов и типовых учебных программ выявляет существенное рассогласование между масштабом потребности в специалистах и содержанием их подготовки. Вопросы физической культуры лиц старшего возраста, как правило, рассматриваются фрагментарно в рамках смежных дисциплин. Такой подход не позволяет сформировать целостное, системное представление о методологических, организационных и этических особенностях работы с данной категорией занимающихся. Содержание обучения часто ограничивается знакомством с общими педагогическими принципами без углубления в конкретные подходы к составлению программ для лиц, имеющих различные хронические заболевания и находящихся в группе риска, технологии модификации физических упражнений, методики тестирования и психологическое сопровождение. Крайне редко предусматриваются специализированные практические занятия, мастер-классы с участием реальных представителей возрастного контингента или производственная практика в специализированных центрах. Таким образом, выявленный методический разрыв в подготовке кадров является системным сдерживающим фактором для реализации потенциала физической культуры как инструмента активного долголетия. Это актуализирует необходимость разработки и внедрения целенаправленных методических решений, модулей или профилизаций, способных ликвидировать данный пробел и обеспечить отрасль компетентными специалистами.

Методологическим ядром такой подготовки выступает научно-обоснованный подход к планированию двигательной активности в пожилом возрасте. Учет потери мышечной массы и снижения минеральной плотности костной ткани диктуют обязательное включение в программы занятий дозированных силовых упражнений. Снижение резервов кардио-респираторной системы требует применения аэробных нагрузок в умеренной зоне интенсивности с акцентом на подготовительную и заключительную части занятия для плавной адаптации сердечно-сосудистой системы. Приоритетными задачами являются также использование упражнений на равновесие и координацию, а также сочетание движений с решением простых умственных задач.

Стоит отметить, что работа с возрастным контингентом требует учета специфики их психолого-педагогических особенностей. Снижение скорости обработки информации диктует необходимость четкого, пошагового инструктирования, использования простых команд и наглядного показа. Групповые занятия выполняют важную социальную функцию, восполняя дефицит общения, что обязывает инструктора формировать доброжелательную атмосферу, а также поощрять взаимопомощь. Деятельность в данной сфере также сопряжена с повышенной ответственностью, где специалист должен владеть алгоритмами действий при чрезвычайных ситуациях, знать границы профессиональной компетенции, обладать навыками междисциплинарного взаимодействия с медицинскими работниками. Взаимоотношения должны строиться на принципах уважения достоинства, конфиденциальности, беспристрастности и деликатности (следует избегать инфантилизма в общении, акцентируя партнерскую позицию).

Исходя из вышеизложенного, проектирование учебного процесса целесообразно осуществлять в логике компетентностного подхода, где ключевым результатом обучения должна стать не сумма усвоенных знаний, а сформированная готовность выпускника к решению целостных профессиональных задач. Студент должен уметь разработать индивидуальную или групповую программу, которая интегрирует силовые, аэробные и координационные нагрузки с учетом выявленных ограничений и приоритетов. При этом ключевым является умение не просто демонстрировать упражнения, а адаптировать их в реальном времени под конкретного человека, обеспечивать безопасность, мотивировать и давать обратную связь. Способность наблюдать, анализировать реакцию занимающегося и гибко менять план – высшее проявление профессионального мастерства.

Таким образом, теоретико-методологическую основу подготовки специалистов представляет собой синтез естественно-научных знаний (физкультурно-оздоровительная работа с людьми старшего возраста), гуманитарного понимания (психолого-педагогические особенности), правовых норм и современной образовательной парадигмы (компетентностный подход). Это обеспечивает целостность и практическую направленность процесса их профессионального становления.

Резюмируя вышесказанное, формирование профессиональной компетентности специалиста для работы в области физической культуры старшего возраста представляет собой сложную, многомерную задачу. Ее успешное решение возможно только на основе целенаправленного построения образовательного процесса, опирающегося на междисциплинарный синтез. Такой синтез интегрирует данные о закономерностях двигательной активности в старшем возрасте, психолого-педагогические знания об особенностях взаимодействия с контингентом, а также нормативно-ценностные рамки профессиональной деятельности. Подобная интеграция создает необходимую основу для последующего проектирования конкретных содержательных модулей и внедрения практико-ориентированных педагогических технологий, призванных преодолеть существующий разрыв между академической подготовкой и реальными требованиями

практики в контексте вызовов демографического старения и стратегии активного долголетия.

### **Литература**

1. Павлыш, Э. В. Сравнительный анализ динамики рождаемости в Республике Беларусь с общемировыми и региональными тенденциями / Э. В. Павлыш // Право. Экономика. Психология. – 2024. – № 4(36). – С. 51–60.

2. Лубышева, Л. И. Физическая активность людей старшего и пожилого возраста в контексте онтокинезиологической концепции В. К. Бальсевича / Л. И. Лубышева, Л. Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 8. – С. 3–5.