

УДК 372.8:[796+006] (Методика преподавания физической культуры. Стандарты. Стандартизация)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ И ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩЕКУЛЬТУРНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

© 2019 С.А. Серпер, О.М. Буранок

*Серпер Сергей Александрович, кандидат экономических наук, докторант. E-mail: serpers@mail.ru
Буранок Олег Михайлович, доктор педагогических наук, доктор филологических наук, профессор кафедры русской, зарубежной литературы и методики преподавания литературы.
E-mail: olegburanok@yandex.ru*

Самарский государственный социально-педагогический университет, Самара, Россия

Статья поступила в редакцию 14.01.2019

В статье рассматривается проблема формирования общекультурных компетенций у будущих специалистов по физической культуре, а также роль фитнеса в этом процессе. Современные исследования и в России, и за границей показывают, что роль фитнеса в современных физкультурно-оздоровительных технологиях постоянно возрастает. Кроме того, требования рыночной ситуации и быстрого развития фитнес-индустрии подталкивают высшую школу к модернизации в этой области. Готовить специалистов в области физкультурно-оздоровительных технологий без пристального изучения современного фитнеса – чрезвычайно сложно. Изучение теоретико-методологических основ процесса формирования общекультурных компетенций у выпускников профиля «Физическая культура и спорт» показывает, что в период 2000 – 2017 гг. появилось значительное число исследований, подтверждающих эффективность внедрения элементов гимнастики и йоги в образовательный процесс. В статье проанализированы работы, рассматривающие общие процессы в формировании общекультурных компетенций, исходя из установок федеральных стандартов и программ. Представляется возможным обоснование педагогической модели использования элементов гимнастики и йоги для формирования общекультурных компетенций. *Вывод:* Анализ программ государственных вузов и частных курсов показывает, что наиболее оптимальным и эффективным способом достижения задач, сформулированных в федеральных целевых программах по развитию физкультуры и спорта, является обучение в государственных вузах, способных предоставить выпускникам как теоретико-методологическую базу, так и материальную. Это позволит не только в полном объеме сформировать предписанные стандарты профессиональные компетенции, но и общекультурные, которые помогут выпускнику успешно реализовать себя на быстроизменяющемся рынке труда, в том числе и в фитнес-сфере.

Ключевые слова: фитнес, общекультурные компетенции, профессиональная подготовка специалистов физической культуры, государственные стандарты и программы по физической культуре.

В современных исследованиях проведение педагогического эксперимента по профилю «Физическая культура и спорт», как правило, касается лишь профессиональных компетенций. Проблема специфики организации эксперимента по формированию общекультурных компетенций является всё еще недостаточно изученной в специальной литературе [1, с. 46 – 49; 3, с. 211 – 218; 5, с. 125; 7, с. 18 – 21]. А проблемы и задачи, стоящие перед российским высшим образованием, требуют более пристального внимания к данному вопросу [4, с. 5].

Современный федеральный стандарт предполагает по направлению «Педагогическое образование» (профиль «Физическая культура и спорт») формирование у выпускника бакалавра 9 общекультурных компетенций [2, с. 284 – 287]: 1) способность использовать основы философских и

социогуманитарных знаний для формирования научного мировоззрения (ОК-1); 2) способность анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции (ОК-2); 3) способность использовать основы экономических знаний в различных сферах жизнедеятельности (ОК-3); 4) способность использовать основы правовых знаний в различных сферах жизнедеятельности (ОК-4); 5) способность к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (ОК-5); 6) способность работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-6); 7) способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7); 8) готовность поддерживать уровень физиче-

ской подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8); 9) способность использовать приёмы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9) [6].

Для проведения педагогического эксперимента общекультурные компетенции целесообразно разделить на два блока. Первый блок – это компетенций, уровень сформированности которых возможно скорректировать с помощью использования гимнастики йогов наиболее эффективным образом. Второй блок – компетенции для которых гимнастика йогов не является приоритетным методом формирования и корректировки степени сформированности.

В первый блок вошли: способность использовать основы философских и социогуманитарных знаний для формирования научного мировоззрения (ОК-1); способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7); готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8).

Во второй блок вошли: способность использовать основы экономических знаний в различных сферах жизнедеятельности (ОК-3); способность использовать основы правовых знаний в различных сферах жизнедеятельности (ОК-4); способность к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (ОК-5); способность работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-6); способность использовать приёмы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9).

В целях большей репрезентативности, полученных в ходе эксперимента данных, на начальном этапе его проведения следует использовать анкетирование студентов: учащимся необходимо предложить выбрать из девяти общекультурных компетенций (предусмотренных федеральным стандартом) те компетенции, которые на их взгляд подходят больше всего для гимнастики йогов. Полученные в ходе анкетирования данные целесообразно соотнести с избранными нами блоками (первый и второй). Для формирования у студентов по направлению «Педагогическое образование» (профиль «Физическая культура и спорт») общекультурных компетенций можно организовать внеурочные занятия, а так же создать учебно-методический комплекс дисциплины по выбору «Фитнес и гимнастика йогов», в соответствии с требованиями государственного стандарта высшего профессионального образования.

В эксперименте могут принять участие студенты первого курса, обучающиеся по специальности «Физическая культура и спорт» (профиль «Педагогическое образование»). Для проведения педагогического эксперимента испытуемых лучше всего разделить на экспериментальную и контрольную группы, что бы в каждой группе было равное количество учащихся.

В экспериментальной группе процесс обучения должен включать в себя занятия по разработанной авторской программе «Фитнес и гимнастика йогов». Внедрение методики может проходить как в аудиторной, так и во внеаудиторной работе, где самое пристальное внимание нацелено на формирование общекультурных компетенций во взаимодействии с освоением профессиональных компетенций.

В контрольной группе обучение проводится без использования авторского курса «Фитнес и гимнастика йогов» – только с применением традиционных программ и методик.

Для каждого из педагогических экспериментов необходимо определить набор общекультурных компетенций, формирование которых перед началом эксперимента было признано приоритетным. На выходе, по окончании эксперимента, данные «идеальный набор» должен быть сопоставлен с реально получившимся уровнем сформированности компетенций.

Особенность первого эксперимента – для студентов педагогического вуза, направления подготовки «Физическая культура и спорт», заключалась в попытке изучения воздействия элементов гимнастики йогов не только на уровень сформированности общекультурных компетенций, но и общепрофессиональных.

Для этого так же методом анкетирования были выбраны общепрофессиональные компетенции наиболее приоритетные для учащихся и компетенции, формирование которых приоритетно для авторской программы. Федеральный государственный образовательный стандарт предполагает «Выпускник программы бакалавриата должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК): 1) способностью определять анатомио-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста (ОПК-1); 2) способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2);

3) способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3); 4) способностью воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность (ОПК-4); 5) способностью оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5); 6) способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6); 7) способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7); 8) способностью организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8); 9) способностью осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов (ОПК-9); 10) способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни (ОПК-10); 11) способностью проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ОПК-11); 12) способностью использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности занимающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой (ОПК-12); 13) способностью решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с уче-

том основных требований информационной безопасности (ОПК-13)» [6].

Из формулировок данных компетенций видно, что часть из них имеет определённые сходства с формулировками общекультурных компетенций. Так, ОПК-1 («способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста»); ОПК-5 («способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений»); ОПК-6 («способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста»); ОПК-7 («способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь»); ОПК-10 («способность формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни») являются конкретизацией положений общекультурной компетенции «способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» (ОК-8). Следовательно, целесообразно предположить, что в рамках авторской методики формирование данных ОПК и ОК должны идти параллельно как единый образовательный процесс, направленный на достижение одного комплекса образовательных результатов.

Для этого автором была разработана в контексте программы курса «Фитнес и гимнастика йогов» педагогическая модель, отвечающая за формирование указанных компетенций. Схема реализации данной модели представлена в следующей части работы и в приложениях. Важно отметить, что одна из главных особенностей нашей модели её гибкость и возможность адаптации под конкретные возможности определенной группы студентов, с разными показателями физической подготовки. Для фиксирования, полученных в ходе эксперимента результатов была разработана авторская программа внеурочной работы по дис-

циплине «Фитнес и гимнастика йогов» (она представлена в следующей части данной работы).

Второй педагогический эксперимент касался внедрения дисциплины «Фитнес и гимнастика йогов» в качестве дисциплины по выбору для студентов 2 курса бакалавриата. Контроль уровня сформированности общекультурных и общепрофессиональных компетенций участников экспериментальной и контрольных групп осуществлялся до и после формирующей части педагогического эксперимента, что помогло определить степень эффективности разработанной методики формирования указанных компетенций по физической культуре и спорту в рамках дисциплины «Фитнес и гимнастика йогов».

В качестве приоритетных для дисциплины из общекультурных компетенций были выбраны: способность использовать основы философских и социогуманитарных знаний для формирования научного мировоззрения (ОК-1); способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7); готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8). Как и в случае с первым педагогическим экспериментом, такой выбор был обусловлен как требованиями стандарта, так и результатами тестирования студентов.

В дополнение к данному перечню общекультурных компетенций были подобраны общепрофессиональные компетенции. Которые характеризуются: 1) способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста (ОПК-1); 2) способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3); 3) способностью воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность (ОПК-4); 4) способностью оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5); 5) способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6); 6) способностью обеспечивать в процессе профес-

сиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7); 7) способностью осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов (ОПК-9); 8) способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни (ОПК-10); 9) способностью проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ОПК-11).

Данные компетенции были внесены в рабочую программу дисциплины «Фитнес и гимнастика йогов» с учетом объема часов и содержания дисциплины, структурированной по темам. На этом этапе исследования важно было определить соотношение методов формирования общекультурных и общепрофессиональных компетенций в рамках одной программы. Исходя из положений федерального стандарта, материалов педагогических тестирований и анализа научной литературы при втором педагогическом эксперименте процесс формирования общекультурных компетенций протекал, главным образом, в теоретической части программы, тогда как формирование общепрофессиональных компетенций шло, в большей степени, в практической части.

В экспериментальной группе бакалавров осуществлялся «сквозной» метод формирования общекультурных и общепрофессиональных компетенций. Специфика обучения студентов состояла в трансформации содержания учебного процесса. Для каждого модуля дисциплины «Фитнес и гимнастика йогов» были разработаны упражнения для начального и продвинутого уровня (представлены в следующей части данной работы). В первом семестре использовались комплексы специальных упражнений, помогающие систематически и целенаправленно овладевать базовыми гимнастическими навыками, необходимыми для реализации следующего этапа в освоении элементов гимнастики йогов. Данные комплексы упражнений были систематизированы по последовательности изучения каждого гимнастического элемента, составляющего основы гимнастики йогов. Упражнения следующего комплекса включали элементы гимнастических действий из первого комплекса, но специфика

их реализации заключалась в более сложных или изменившихся условиях.

В течение первого семестра с учетом особенностей изучения базовых упражнений, учащиеся экспериментальной группы осваивали основу движений. При реализации данных комплексов студенты формировали основные навыки важные для правильного и качественного выполнения первых элементов из гимнастики йогов. Это позволило установить прямую связь между процессом формирования общекультурных и общепрофессиональных компетенций.

Второй семестр освоения дисциплины предполагал изучение более сложного комплекса гимнастических движений и поз (подробно описаны в следующей части работы). Кроме того, на этом этапе педагогического эксперимента особая роль

была отведена возможностям применения полученных навыков и освоенных компетенций в будущей профессиональной деятельности.

Таким образом, комплекс методов педагогического эксперимента позволил не только проверить на практике возможности эффективного использования элементов гимнастики йогов в процессе подготовки студентов направления «Физическая культура и спорт», но и определить наиболее оптимальные варианты взаимодействия общекультурных и общепрофессиональных компетенций. Обозначенные нами методы педагогического исследования позволяют перевести на качественно новый уровень процесс подготовки студентов, отвечающий требованиям как федеральных стандартов, так и современного российского общества и потенциальных работодателей.

1. Воловая Т.А. Влияние занятий хатха-йогой на развитие психических процессов детей младшего школьного возраста // *Здоровье семьи – XXI век*. 2014. № 1. С. 46 – 49.
2. Густякина В.П., Густякин А.Е. Стандарт ФГОС ВПО 3+ по направлению «Педагогическое образование»: преимущества и недостатки // *Информационно-коммуникационные технологии в педагогическом образовании*. 2016. № 1 (39). С. 284 – 287.
3. Ериков В.М., Пунякин А.К., Левин П.В. Характеристика фитнес-индустрии в России и основных направлений современного фитнеса // *Актуальные направления научных исследований XXI века: теория и практика*. 2013. № 3. С. 211 – 218.
4. Серпер С.А. Теоретико-методологические основы формирования общекультурных компетенций у будущих специалистов по физической культуре: монография. Сызрань, Изд-во ООО "Ок Полиграфия", 2017. 156 с.
5. Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б. Гендерный подход к физическому воспитанию студентов // *Современные наукоемкие технологии*. 2010. № 5. С. 125–130.
6. Федеральные государственные образовательные стандарты 3 поколения: <http://fgosvo.ru/uploadfiles/fgosvob/440301.pdf>
7. Чесноков А.В. Формирование профессиональных качеств педагога по физической культуре // *Теория и практика физ. культуры*. 2001. № 10. С. 18–21.

PEDAGOGICAL EXPERIMENT AND THE PROCESS OF FORMATION OF COMMON CULTURAL COMPETENCIES IN FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE

©2019 S.A. Serper, O.M. Buranok

*Sergey A. Serper candidate of economical sciences, doctoral candidate. E-mail: serpers@mail.ru
Oleg M. Buranok doctor of philological sciences, doctor of pedagogical sciences, Professor, Department of Literature.
E-mail: olegburanok@yandex.ru*

Samara State University of Social Sciences and Education. Samara, Russia

The article focuses on the forming of cultural values in future specialists in Physical Education taking into consideration the role of fitness. Recent Russian and overseas research papers have highlighted the constant growth of interest in fitness techniques as a way of maintaining one's wellbeing. Moreover, rapid development of both market relations and fitness industry has led to new requirements for higher education in this field. The author claims that teaching future specialists in fitness and health should always follow modern trends in sport. The analysis of research papers for 2000 – 2017 as well as the study of theoretical and methodological foundation of developing cultural values in final-year students have shown the effectiveness of yoga classes within the academic curriculum. The article provides a detailed exam of papers on general policies of developing cultural values from the point of the National Educational Standards and various syllabi guidelines. The author underlines the possibility of using yoga techniques as a pedagogical model of teaching cultural norms and values.

Conclusion: The author gives the analysis of educational syllabi taught in state universities with on-site facilities and equipment and private classes. It has demonstrated that due to a highly theoretical and methodological approach, the government-aided courses provide the most efficient and beneficial basis for meeting the requirements of the National Educational Standards of Physical Education and Sport. It means that graduating students will be competitive enough to demonstrate both professional skills and cultural values in any sphere of the labour market including fitness industry.

Key words: fitness, cultural values, professional development of specialists in Physical Education, the National Educational Standards of Physical Education and courses syllabi.

1. Volovaya T.A. Vliyanie zanyatij xatxa-jogoj na razvitie psicheskix processov detej mladshego shkol'nogo vozrasta (The influence of Hatha yoga on the development of mental processes in primary school children). *Zdorov'e sem'i – XXI vek*. 2014. № 1. S. 46 – 49.
2. Gustyaxina V.P., Gustyaxin A.E. Standart FGOS VPO 3+ po napravleniyu «Pedagogicheskoe obrazovanie»: preimushhestva i nedostatki (Standard of Federal state educational standard 3+ in the direction of "Pedagogical education": the advantages and disadvantages of). *Informacionno-kommunikacionny'e texnologii v pedagogicheskom obrazovanii*. 2016. № 1 (39). S. 284 – 287.
3. Erikov V.M., Punyakin A.K., Levin P.V. Xarakteristika fitnes-industrii v Rossii i osnovny`x napravlenij sovremennogo fitnesa (Characteristics of the fitness industry in Russia and the main directions of modern fitness). *Aktual'ny'e napravleniya nauchny`x issledovanij XXI veka: teoriya i praktika*. 2013. № 3. S. 211 – 218.
4. Serper S.A. Teoretiko-metodologicheskie osnovy` formirovaniya obshhekul`turny`x kompetencij u budushhix specialistov po fizicheskoj kul`ture (Theoretical and methodological bases of formation of General cultural competences of future specialists in physical culture): monografiya. Sy`zran`, Izd-vo OOO "Ok Poligrafiya", 2017. 156 s.
5. Slepova L.N., Xairova T.N., Dizhonova L.B. Genderny`j podxod k fizicheskomu vospitaniyu studentov (Gender approach to physical education of students). *Sovremenny'e naukoemkie texnologii*. 2010. № 5. S. 125–130.
6. Federal'ny'e gosudarstvenny'e obrazovatel'ny'e standarty` 3 pokoleniya (Federal state educational standards for 3 generations): <http://fgosvo.ru/uploadfiles/fgosvob/440301.pdf>
7. Chesnokov A.V. Formirovanie professional'ny`x kachestv pedagoga po fizicheskoj kul`ture (Formation of professional qualities of the teacher of physical culture). *Teoriya i praktika fiz. kul'tury`*. 2001. № 10. S. 18–21.