

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

## **ПРОЕКТИРОВАНИЕ КУРСА «ФИТНЕС И ГИМНАСТИКА ЙОГОВ» ДЛЯ СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» (БАКАЛАВРИАТ)**

© 2019 С.А. Серпер

*Серпер Сергей Александрович, кандидат экономических наук, докторант. E-mail: [serpers@mail.ru](mailto:serpers@mail.ru)*

Самарский государственный социально-педагогический университет, Самара, Россия

Статья поступила в редакцию 14.01.2019

В статье рассматривается проблема проектирования нового курса по физической культуре, а также роль фитнеса в этом процессе. 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.

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

При разработке курса «Фитнес и гимнастика йогов» необходимо было учитывать не только особенности существующих близких по тематике учебных программ, но и педагогические задачи, отражающие целесообразность включения подобного курса в систему российского высшего образования. На этапе моделирования данного курса была, в первую очередь, разработана модель педагогической системы по внедрению нового курса в процесс обучения бакалавров. Модель содержала в себе методы формирования общекультурных и профессиональных компетенций, форму реализации, педагогические средства и приёмы. Кроме того, внедрению модели предшествовало решение нескольких педагогических задач организационного характера:

Во-первых, определить форму учебного процесса, при которой формирование общекультурных и общепрофессиональных компетенций идёт наиболее оптимальным образом. А так же выявить соотношение аудиторных, практических и самостоятельных занятий в курсе «Фитнес и гимнастика йогов».

Во-вторых, разработать комплекс гимнастических упражнений, направленных на формирование общекультурных и общепрофессиональных компетенций (исходя из того перечня компетенций, который был раскрыт в предыдущей части нашего исследования).

В-третьих, разработать методическое обеспечение нового курса, включающее в себя: учебную и рабочую программу курса «Фитнес и гимнасти-

ка йогов», фонд оценочных средств дисциплины, учебно-методическое пособие [1, с. 284 – 287].

Разработанная, в соответствии с данными условиями, модель педагогической системы, для внедрения в процесс подготовки бакалавров подразумевает содержание следующих дидактических принципов: принцип научности обучения, принцип практикоориентированности образования, принцип систематичности и последовательности в обучении, принцип наглядности обучения. Кроме того, в модели отражено сочетание разноплановых форм организации учебной деятельности учащихся, направленное на наиболее эффективное формирование общекультурных и общепрофессиональных компетенций [2, с. 194 – 199].

При реализации модели процесс обучения предстаёт в виде комплекса методов, приёмов и средств, нацеленных на формирование указанных компетенций, которые выступают как основополагающий результат учебного процесса. В педагогической модели проводится положение об эффективном влиянии внедрения элементов гимнастики йогов в современную физкультурное образование, что целенаправленно подготовит студентов к решению перспективных задач, как в области профессиональной деятельности, так и в реализации государственной политики здоровья-сбережения нации.

В итоге, можно утверждать, что проектирование курса «Фитнес и гимнастика йогов» подразумевает последовательное выполнение трёх этапов: 1) Первый этап – разработка принципов пе-

дагогической модели; 2) Второй этап – разработка учебной и рабочей программы курса; 3) Третий этап – разработка фонд оценочных средств дисциплины.

Разработка учебной и рабочей программы курса, в первую очередь касается определения целей и задач данного курса. Существующие и реализуемые в современном российском образовании рабочие программы курсов, связанных с фитнесом, в области формулировки целей и задач имеют некоторые проблемы. Так, программа Кемеровского государственного университета «Фитнес» (2014 г.) в качестве цели обозначает: «формирование системы медико-биологических, психолого-педагогических знаний, умений и навыков в проведении физических упражнений под музыку, повышению общей и специальной физической подготовленности, развитию чувства ритма, координации, культуры движений, необходимых будущему специалисту по физической культуре» [3]. В рабочей программе «Физическая культура: фитнес» Гуманитарного университета (Екатеринбург) в качестве цели указано формирование трёх общекультурных компетенций (ОК-7, ОК-8, ОК-9) [4]. В рабочей программе «Атлетическая гимнастика и фитнес-технологии» Казанского федерального университета цель определена как «формирование у студентов основ здорового образа жизни средствами атлетической гимнастики и фитнес-технологий, совершенствование физических качеств посредством освоения базовых упражнений атлетической гимнастики» [5].

Видно, что существующие программы по фитнесу основное внимание в определении целей дисциплины уделяют формированию физических качеств студента, а здоровый образ жизни и общекультурные компетенции – отодвинуты на второй план. Такой важный элемент целеполагания дисциплины как реализация государственной политики здоровьесбережения нации в программах практически не учтён. Такой же подход наблюдается и в отношении элементов гимнастики йогов – как перспективное средство выполнения целей программы указываются «чувство ритма, координации, культура движений», «атлетическая гимнастика», «упражнения под музыку». Гимнастика йогов в этом наборе средств достижения педагогической цели указанных курсов – не обозначена.

В существующих рабочих программах по йоге наблюдаются другие проблемы: почти все подобные программы из сферы дополнительного образования, причём разработаны они не в государственных вузах. Как исключение можно привести рабочую программу дисциплины «Классическая

йога» Новосибирского государственного педагогического университета. Но цели программы по йоге сформулирована как «формирование системы знаний и умений в области оздоровительных технологий и совершенствование процесса профессиональной подготовки студентов на основе соединения учебного процесса с практической и методической деятельностью» [6]. Как видно, программа определяет лишь оздоровительные функции йоги в образовательном процессе, что сближает её с положениями вышеуказанных программ по фитнесу.

Однако, существующие теоретические и практические разработки в области применения гимнастики йогов в учебно-воспитательном процессе, дают основания к более серьёзной постановке вопроса об определении образовательных целей нового курса «Фитнес и гимнастика йогов». Исходя из требований стандарта цель следует определить как: «формирование у студентов способностей к самоорганизации, поддержанию здорового образа жизни и уровня физической подготовки средствами гимнастики йогов для реализации государственной политики здоровьесбережения нации».

Данная цель предполагает и постановку соответствующих задач, которые формулируются, прежде всего, из требований стандарта и программных документов по реализации образовательной, оздоровительной и культурно-просветительской политики Российской Федерации.

Задачи курса «Фитнес и гимнастика йогов» в области педагогической деятельности для выпускника бакалавра: 1) изучение возможностей и потребностей учащихся в использовании элементов гимнастики йогов; 2) использование технологий гимнастики йогов исходя из возрастных особенностей учащихся; 3) изучение методов определения и использования гимнастических комплексов для занятий йогой; 4) изучить возможности гимнастики йогов для профессионального самообразования и личностного роста учащихся.

Реализация этих задач позволит подготовить специалиста к одной из самых актуальных и востребованных задач будущей профессиональной деятельности – работе инструктором или тренером [7, с. 52]. В условиях постоянного роста числа фитнес центров, программ дополнительного образования по йоге, внедрению гимнастики йогов в учебный процесс (как это было показано ранее на примере Самарской области), современное российское общество остро нуждается в высококвалифицированных специалистах, способных вести педагогическую работу, как в индивидуальном, так и в групповом порядке. Поэтому, задачи

курса «Фитнес и гимнастика йогов» в области педагогической деятельности должны стоять на первом месте в сфере подготовки выпускников [8].

Важно отметить, что все четыре поставленные нами задачи (в области педагогической деятельности) для нового курса прямо или косвенно связаны с формированием общекультурных и общепрофессиональных компетенций. Способность учащихся к самоорганизации и самообразованию (ОК-7) и готовность выпускников поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8) выступают не только краеугольным камнем подготовки бакалавров направления «Физическая культура и спорт», но и прямо влияют на их будущую профессиональную деятельность, в том числе, направленную, на формирование указанных компетенций у своих учеников [9, с. 87].

Следовательно, игнорирование в образовательных программах по фитнесу и гимнастике йогов педагогических задач, может привести к искажению всей системы подготовки учащихся, лишит их возможности эффективно работать над реализацией уже более высоких задач, а именно – государственной политики Российской Федерации по поддержанию здорового образа жизни, сохранению здоровья нации, пропаганде физической культуры и спорта [8]. Тем самым, могут быть нарушены как потребности самих выпускников (в плане профессиональной реализации), так и общества в целом, заинтересованного в увеличении числа подготовленных и квалифицированных специалистов в области фитнеса и гимнастики йогов [10, с. 46].

Второй, не менее важный блок задач нового курса (согласно федеральному стандарту) находится в области проектной деятельности. Исходя из поставленной нами цели, данные задачи можно сформулировать следующим образом: 1) проектирование структуры учебных и рабочих программ, а так же индивидуальных образовательных траекторий учащихся в сфере физической культуры, спорта и фитнеса; 2) проектирование содержания образовательных программ, с учетом современных педагогических методов и технологий, а так же воспитательных задач и особенностей развития личности учащихся; 3) проектирование единой образовательной среды, направленной на обеспечение высокого качества учебно-воспитательного процесса, посредством внедрения в него элементов гимнастики йогов; 4) проектирование образовательной траектории с учётом

будущей профессиональной карьеры инструктора или тренера.

Можно заключить, что разработанными нами задачи в области проектной деятельности напрямую зависят от уровня сформированности общекультурных и общепрофессиональных компетенций учащихся. Особенно, это важно для выполнения первой задачи, т.к. выпускник, успешно освоивший курс «Фитнес и гимнастика йогов» получит возможность вести собственную педагогическую профессиональную деятельность, при которой необходимо тщательное планирование учебных программ, как для групповых, так и для индивидуальных занятий.

Вторая задача, так же имеет большое значение в свете того, что современный фитнес и гимнастика йогов приобретают всё большую популярность и будущему специалисту очень важно не просто иметь представления о современных формах и методах данных дисциплин, но и их знать, какое влияние те или иные элементы гимнастики йогов оказывают на развитие личности учащихся.

Задачи изучения дисциплины «Фитнес и гимнастика йогов» в области научно-исследовательской деятельности: 1) постановка и решение исследовательских задач в области педагогики физической культуры и спорта, педагогики фитнеса и гимнастики йогов, педагогики высшей школы; 2) анализ и систематизация результатов научных исследований в сфере науки и образования с использованием современных научных методов и технологий.

Разработчики учебных программ, особенно для дополнительного образования или краткосрочных курсов, как правило, забывают о необходимости достижения общей цели дисциплины, задачами из области научно-исследовательской деятельности. Легко заметить, что обе задачи из поставленных нами для новой дисциплины «Фитнес и гимнастика йогов», тесно связаны с общекультурной компетенцией ОК-1.

Важность хорошей подготовки выпускников профиля «Физическая культура и спорт» в сфере научно-исследовательской деятельности в период обучения в вузе подчёркнута в современной педагогике. Однако, указанные нами задачи, формируемые и реализуемые в процессе обучения в высшей школы, позволят выпускнику более успешно и эффективно реализоваться и после завершения обучения, причём, не только на уровне магистратуры или аспирантуры, но и в профессиональной деятельности в качестве тренера или инструктора. Например, разработка индивиду-

ального курса занятий по гимнастике йогов потребует от специалиста, прежде всего, проведения настоящего подготовительного научного исследования с целью выявления личностно-психологических особенностей ученика, установления уровня его физической подготовки, а главное, для подбора оптимальных методик, приёмов и форм построения индивидуальной программы тренировок. Сделать это без указанных нами задач и сформированных соответствующих общекультурных компетенций – крайне сложно.

В итоге, можно сделать вывод, что задачи нового курса «Фитнес и гимнастика йогов» в области научно-исследовательской деятельности выступают важным элементом для достижения общей цели дисциплины и зависят от уровня сформированности общекультурных и общепрофессиональных компетенций учащихся.

Последняя область, где согласно федеральному стандарту выпускник должен быть готов решать профессиональные задачи – культурно-просветительская деятельность. Для дисциплины «Фитнес и гимнастика йогов» мы определили следующий перечень задач: 1) изучение и потребностей студентов в сфере культурно-просветительской деятельности; 2) формирование потребностей студентов в культурно-просветительской деятельности; 3) повышение собственного культурно-образовательного уровня, а так же организация социокультурного пространства; 4) разработка и реализация просветительских программ, направленных на удовлетворение социокультурных потребностей различных социальных групп.

Очевидна и важность выполнения задач в области культурно-просветительской деятельности. Для успешной реализации программы подготовки студентов в области фитнеса и гимнастики йогов культурно-просветительская деятельность необходима, прежде всего, в условиях тотального доминирования упрощенных, искажённых и непрофессиональных подходов к йоге.

Практически каждый фитнес центр, школьный или вузовский спортивный клуб, физкультурно-

оздоровительные центры предлагают свои программы тренировок в различных областях гимнастики йогов. Однако, тренерский и преподавательский состав указанных организаций, очень часто не обладает не только специальным образованием, но даже элементарными представлениями о специфике гимнастики йогов. В современном российском обществе существует устойчивый спрос на высококвалифицированных специалистов в данной области, которых может предложить далеко не каждый центр. Поэтому, просветительская и социокультурная задача выпускников, прошедших, разработанный нами курс – уметь вести как пропаганду научного подхода к гимнастике йогов, так и разбираться в очень сложных условиях современного рынка данных услуг.

Анализируя существующие подходы к определению целей и задач применений фитнеса и элементов гимнастики йогов в учебном процессе, мы пришли к следующим выводам:

Во-первых, в российском образовании крайне незначительный процент вузовских программ, где сочетается фитнес и гимнастика йогов как учебные дисциплины. Это противоречит и запросам российского общества, и нуждам современного образования, и требованиям программных документов по реализации оздоровительной политики государства.

Во-вторых, цели и задачи в исследуемых программах не всегда формулируются исходя из требований федерального стандарта и со слабой связью как с общекультурными, так и общепрофессиональными компетенциями.

В-третьих, определёнными нами для новой программы «Фитнес и гимнастика йогов» задача в области педагогической, проектной, научно-исследовательской и культурно-просветительской деятельности направлены на достижение взаимодействия в рамках образовательного процесса педагогических задач и политики здоровья-эсбережения нации [1, с. 284].

1. Густяхина В.П., Густяхин 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.
2. Федосов А.О. Исследование сформированности информационно-аналитической компетенции тренеров по командным игровым видам спорта // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». 2014. № 6. С. 194 – 199.
3. Рабочая программа дисциплины «Фитнес» Кемеровского государственного университета: [http://nbikemsu.ru/sites/files/u3/umk/bak/ff\\_bak/53.pdf](http://nbikemsu.ru/sites/files/u3/umk/bak/ff_bak/53.pdf)
4. Рабочая программа «Физическая культура: фитнес» Гуманитарного университета (Екатеринбург): <https://gural.ru/uploads/2015/04/Физическая-культура-Фитнес-1.pdf>
5. Рабочая программа «Атлетическая гимнастика и фитнес-технологии» Казанского федерального университета: [https://do.kpfu.ru/.../Б1.В.ДВ.5%20Атлетическая\\_гимнастика\\_и\\_фитнес-технологии](https://do.kpfu.ru/.../Б1.В.ДВ.5%20Атлетическая_гимнастика_и_фитнес-технологии)

6. Рабочая программа «Классическая йога» Новосибирского государственного педагогического университета: <https://prepod.nspu.ru/mod/resource/view.php?id=39067>
7. Корякин Д.А. Влияние занятий йогой на физическое и психологическое состояние девушек // Спорт и физическая культура интеграция научных исследований и практики: материалы II международной научно-практической конференции. Курган: Изд-во КГУ, 2015. С. 52.
8. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года: <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363>;
9. Серпер С.А. Теоретико-методологические подходы к фитнесу в современных исследованиях США // Самарский научный вестник. 2017. № 4.
10. Воловая Т.А. Влияние занятий хатха-йогой на развитие психических процессов детей младшего школьного возраста // Здоровье семьи – XXI век. 2014. № 1. С. 46.

## **DESIGNING THE COURSE "FITNESS AND GYMNASTICS OF YOGIS" FOR STUDENTS OF THE DIRECTION OF TRAINING "PHYSICAL CULTURE AND SPORT" (BACHELOR DEGREE)**

© 2019 S.A. Serper

*Sergey A. Serper candidate of economical sciences, doctoral candidate. E-mail: [serpersergej@gmail.com](mailto:serpersergej@gmail.com)*

Samara state socio-pedagogical University. Samara, Russia

The article deals with the problem of designing a new course in physical culture, as well as the role of fitness in this process. Analysis of programs of state universities and private courses shows that the most optimal and effective way to achieve the objectives set forth in federal target programs for the development of physical culture and sports is to study at state universities that can provide graduates with both theoretical and methodological basis and material.

*Key words:* fitness, general cultural competence, professional training of physical culture specialists, state standards and physical culture programs.

1. 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.
2. Fedosov A.O. Issledovanie sformirovannosti informacionno-analiticheskoy kompetencii trenerov po komandny'm igrovym vidam sporta (Research of formation of information and analytical competence of coaches in team game sports). *Nauchno-teoreticheskij zhurnal «Ucheny'e zapiski»*. 2014. № 6. S. 194 – 199.
3. Rabochaya programma discipliny «Fitnes» Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta (Working program of the discipline "Fitness" Kemerovo state University): [http://nbikemsu.ru/sites/files/u3/umk/bak/ff\\_bak/53.pdf](http://nbikemsu.ru/sites/files/u3/umk/bak/ff_bak/53.pdf)
4. Rabochaya programma «Fizicheskaya kul'tura: fitnes» Gumanitarnogo universiteta (Ekaterinburg) (Working program "Physical culture: fitness" Humanitarian University (Ekaterinburg)): <https://gural.ru/uploads/2015/04/Fizicheskaya-kul'tura-Fitnes-1.pdf>
5. Rabochaya programma «Atleticheskaya gimnastika i fitnes-texnologii» Kazanskogo federal'nogo universiteta (Work program "Athletic gymnastics and fitness technologies" of Kazan Federal University): [https://do.kpfu.ru/.../B1.V.DV.5%20Atleticheskaya\\_gimnastika\\_i\\_fitnes-texnologi](https://do.kpfu.ru/.../B1.V.DV.5%20Atleticheskaya_gimnastika_i_fitnes-texnologi)
6. Rabochaya programma «Klassicheskaya joga» Novosibirskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta (Working program "Classical yoga" Novosibirsk state pedagogical University): <https://prepod.nspu.ru/mod/resource/view.php?id=39067>
7. Koryukin D.A. Vliyaniye zanyatij jogoj na fizicheskoe i psixologicheskoe sostoyaniye devushek (The influence of yoga on the physical and psychological condition of girls). *Sport i fizicheskaya kul'tura integraciya nauchny'x issledovaniy i praktiki*: materialy II mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. Kurgan, Izd-vo KGU, 2015. S. 52.
8. Strategiya razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v Rossijskoj Federacii na period do 2020 goda (Strategy of development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2020): <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363>
9. Serper S.A. Teoretiko-metodologicheskie podxody k fitnessu v sovremenny'x issledovaniyax SShA (Theoretical and methodological approaches to fitness in modern us research). *Samarskij nauchny'j vestnik*. 2017. № 4.
10. Volovaya T.A. Vliyaniye zanyatij xatxa-jogoj na razvitiye psixicheskix processov detej mladshego shkol'nogo vozrasta (The influence of Hatha yoga on the development of mental processes of children of primary school age). *Zdorov'e sem'i – XXI vek*. 2014. № 1. S. 46.