

УДК 378:796 (Высшее образование. Университеты. Академическое обучение. Спорт. Игры. Физическая культура. Спортивные игры)

ФИТНЕС И ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ФОРМИРОВАНИЯ УНИВЕРСАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

© 2019 С.А. Серпер

Серпер Сергей Александрович, кандидат экономических наук, докторант. E-mail: sergeyserper@gmail.com

Самарский государственный социально-педагогический университет. Самара, Россия

Статья поступила в редакцию 13.08.2019

Развитие физкультуры и спорта является на сегодняшний день важным и перспективным направлением. Сбережение и оздоровление нации является важным вектором государственной политики Российской Федерации на современном этапе. Для достижения больших успехов на этом направлении работы, государству стоит обратить большее внимание на различные нестандартные и оригинальные направления спорта и оздоровления. Популярным элементом фитнеса является йога. В последнее время ведется ее изучение с научно-педагогической точки зрения. Гимнастика йогов представляет собой интересный комплекс упражнений оптимально развивающих различные группы мышц, положительно влияющий на ткани и связки организма, повышающий тонус и улучшающий общее состояние организма. Успех в освоении компетенций тесно связан с успехами по двум другим показателям, ведь за счёт роста заинтересованности и повышения уровня здоровья и физического развития студентам интереснее и проще усваивать информацию, появляется дополнительная мотивация к обучению и личностному росту. Исследование предметно доказало все основные заложенные в его теоретической части идеи на практике. Был проанализирован опыт в области фитнеса и развития фитнес-центров и клубов, исследованы различные модели подходы к развитию этой индустрии, дана оценка эффекту от фитнеса на здоровье.

Ключевые слова: фитнес; компетенции; физическая культура и спорт.

Введение. Развитие физической культуры и спорта является формирующим элементом общественной жизни современной России, оказывающей воздействие на социально-экономические и общественно-политические процессы, на сферы культуры, искусства, науки. В настоящее время как массовый спорт, так и профессиональный сложно представить без фитнеса, который всё активнее входит в жизнь и спортсменов, и простых граждан.

Путь развития фитнеса в различных регионах далеко не идентичен. Уже в начале 1990-х годов появилась столичная и региональная специфика. И если на данный момент история и особенности эволюции фитнеса в крупных городах сравнительно хорошо изучены, то региональный фитнес обделён вниманием исследователей. Изучение фитнеса российских регионов и провинциальных городов как социокультурного явления поможет более глубоко понять причины популярности такой формы сохранения здоровья и физической формы, а также точнее определить перспективы развития фитнес-индустрии на ближнюю и среднесрочную перспективу.

Реабилитация, восстановление физического и эмоционального здоровья граждан России – важная социальная проблема, т.к. нет ничего более значимого, чем гармоничное развитие и функционирование личности в социуме.

Сегодня так складываются обстоятельства на всех уровнях педагогического образования, что необходимо быть здоровым человеком [1; 2]. В огромном комплексе культурно-спортивных компетенций, формируемых на факультетах физической культуры и спорта, значительное место принадлежит фитнесу и формированию компетенций через фитнес, поэтому в оздоровительно-спортивной политике всех властных структур уделяется внимание не только коллективным видам спортивной деятельности, но и необходимости дать каждому нуждающемуся в реабилитации индивидуальную программу восстановления здоровья. Эта задача решается именно через фитнес.

Кроме того, масштабные социально-экономические перемены в Российской Федерации, начиная с 1990-х годов, способствовали быстрому развитию фитнес-сферы. Это вызвало нарастающую потребность в профессиональных кадрах в данной области и определило сущест-

венную востребованность специалистов для фитнеса. Следовательно, развитие фитнеса сформировало такой вопрос, как педагогика фитнеса: необходимо определить набор универсальных компетенций, содержание и структуру учебных планов для будущих профессионалов в сфере фитнеса.

Выбор именно универсальных компетенций связан с возможностью проследить как процесс их формирования связан с реализацией человеческой индивидуальности в процессе обучения в вузе, а так же – какие именно универсальные компетенции наиболее оптимальным образом подходят для профессионального роста будущего специалиста и его социальной адаптации.

В научно-методической литературе имеется большое количество рекомендаций и методик проведения занятий с использованием фитнес-технологий. Однако, отсутствуют практические рекомендации и методики по организации и проведению физкультурно-оздоровительных занятий высшем образовании в условиях фитнес-центров и спортивных клубов. Не секрет, что интерес студентов вузов, к занятиям физической культурой не высок. На наш взгляд, повышению данного интереса могло бы способствовать проведение занятий физической культурой с использованием современных фитнес-технологий и методик, а также проведение этих занятий в современных фитнес-центрах и спортивных клубах, популярных среди молодежи. Например, проведение занятий фитнес-йоги могут способствовать повышению гибкости, укреплению мышц тела, снятию эмоционального напряжения. Доказано, что фитнес-йога может успешно применяться на занятиях физической культурой как в обычных студенческих группах, так и в группах учащихся и студентов, имеющих ограничения по здоровью.

Следовательно, разработка программ высшего образования по гимнастике йогов, а так же поиск эффективных моделей взаимодействия государственных вузов и частных фитнес-центров – актуальная научная задача и в теоретико-методологическом, и в научно-практическом плане, позволяющая выполнить базовые установки в реализации государственной политики развития физической культуры и спорта.

Исследование истории и особенностей развития регионального фитнеса в России зародилось сравнительно недавно. Можно выделить несколько направлений в исследовании фитнеса. Трудов, посвящённых специфике реализации фитнес-технологий в вузе – значительно больше (работы Е.В. Воробьевой [3, с. 46 – 50], Ю. Войнар [4, с.

25], С.А. Серпера [5, с. 62 – 66; 6, с. 21 – 23]). Такая особенность диссертационных и монографических исследований далеко не случайна и обусловлена, согласно выводам Д.И. Дегтярева и Е.В. Турчина, возрастной характеристикой потребителей фитнес-услуг (до 29 лет) [7, с. 91]. Специфика фитнеса как педагогического явления в настоящее время находится в центре внимания исследователей.

Тесно связана с данными работами другая группа исследований, составляющая отдельное направление в изучении фитнеса, – это работы, посвящённые проблеме профессиональных компетенций. В научной литературе вопрос о профессиональных компетенциях работников сферы фитнеса всесторонне и детально почти не рассматривался. Исследователями, главным образом, изучался вопрос связи фитнеса и инновационных технологий [8, с. 21 – 28].

Также поднимался вопрос о разработке и педагогическом сопровождении различных фитнес-программ, где прямо или косвенно затрагивался вопрос о компетенциях (главным образом, формируемых на базе аэробики и гимнастики) [9, с. 20].

Ещё одно направление в изучении фитнеса – это не узкоспециальные исследования по проблеме компетенций, а более широкие, рассматривающие кадровую политику в фитнес-индустрии в целом.

Работы исследователей затрагивали и процесс формирования профессиональных знаний специалистов сферы фитнеса. Тем не менее, комплексных исследований, рассматривающих политику подготовки кадров для фитнес-индустрии в связи с организацией процесса подготовки специалистов по физкультуре и спорту в вузах и применительно к приоритетным задачам государственной политики в сфере оздоровления нации, – практически нет. В современной науке так и не создано комплексных исследований, где бы ставился вопрос об особенностях формирования универсальных компетенций будущих педагогов по физической культуре.

В ходе анализа научно-методической литературы было сделано предположение, что рост эффективности процесса формирования универсальных компетенций у будущих педагогов направления подготовки «Физическая культура и спорт» возможен при следующих условиях: 1) необходимо, в первую очередь, определить содержание процесса формирования универсальных компетенций с учетом перечне того, что студенту необходима знать, уметь, владеть (исходя из

сравнения и преемственности ФГОС 3+ и ФГОС 3++); 2) надлежит разработать и сформировать педагогические условия для формирования универсальных компетенций средствами нового курса «Фитнес и гимнастика йогов»; 3) важно разработать и апробировать методику измерения показателей сформированности универсальных компетенций [10, с. 41].

Когда данные условия будут выполнены, можно ожидать повышения эффективности практического применения, разработанных методик. Кроме того, научно-практическая новизна и значимость полученных результатов заключается в предпринятом комплексном исследовании особенностей развития и функционирования регионального фитнеса Российской Федерации. Более конкретно научная новизна выражается в следующем: 1) Впервые поставлен вопрос о специфике развития регионального фитнеса в рамках развития физической культуры и спорта. Рассмотрены наиболее важные направления и последствия данного процесса. 2) Рассмотрены особенности региональной спортивной политики, материально-техническая база города и спортивная инфраструктура. Показана важность кадровой политики в сфере фитнеса на примере Сызрани. 3) Доказана важность взаимодействия властей города и журналистов при проведении спортивных мероприятий и пропаганде здорового образа жизни. Рассмотрена роль спортивных новостей в развитии спортивной культуры региона. Информационная политика и пропаганда спорта рассмотрены на примере Сызрани и Самары 2016 – 2019 гг.: управление по физической культуре и спорту г. Сызрань направляет информацию о проведении наиболее значимых и зрелищных спортивных мероприятий, о новостях и достижениях в спорте; данная информация еженедельно размещается в СМИ. 4) Показано, что развитие физической культуры и спорта г. Сызрань в период 2010 – 2016 гг. осуществляется в соответствии с направлениями, определёнными федеральным законом о спорте, и охватывает все возрастные группы населения, оказывая тем самым положительное воздействие на социокультурную сферу города.

Теоретическая значимость проведённого исследования заключается в том, что разработанные в ней теоретические и методические подходы к совершенствованию процесса развития регионального фитнеса (как основы эффективной модернизации сферы физической культуры и спорта) вносят вклад в теорию профессионального образования.

Практическая значимость исследования состоит в том, что с опорой на изучение опыта регионального развития фитнеса автором определена близкая и среднесрочная перспектива организационного и педагогического развития фитнеса. Доказана необходимость реализации целого комплекса мер, направленных и на организационную сторону вопроса, и на финансовую, и на научно-теоретическую. И на каждом из этих направлений необходимы скоординированные усилия федеральных, региональных властей, частных предпринимателей, чтобы выполнить установки «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».

Кроме того, исследование дополняет теорию и методику физического воспитания в вопросах использования нетрадиционных средств, в частности, фитнес-йоги, в условиях групповой тренировки в фитнес-центре или спортивном клубе в целях поддержания и сохранения здоровья и повышения мотивации к занятиям физкультурой, способствует развитию здорового образа жизни, долголетию. Обоснованы организационно-педагогические условия, обеспечивающие эффективное использование фитнес-технологий на занятиях физической культуры в условиях фитнес-центров и спортивных клубов, способствующие повышению интереса и мотивации занимающихся [11, с. 43]. Практическая значимость исследования заключается в разработке логической схемы построения физкультурно-оздоровительных занятий с использованием средств фитнес-технологий, направленных на укрепления здоровья, улучшения самочувствия, профилактику заболеваний, коррекцию фигуры; в разработке и реализации методики групповой тренировки по системе гимнастики йогов в условиях фитнес-центров и спортивных клубов. Практические рекомендации могут быть использованы в учебном процессе студентов высших и средних учебных заведений, а также в системе послевузовского образования.

В ходе нашего исследования о процессе формирования универсальных компетенций при помощи нового курса «Фитнес и гимнастика йогов» мы пришли к следующим *выводам*:

1. Развитие фитнеса (в контексте формирования физической культуры и спорта) является базовым элементом социальной жизни современной России, оказывающей влияние на социально-экономические и общественно-политические процессы, на сферы спорта, культуры, ис-

куства, науки. Для перспективного развития данных направлений необходимо как увеличение числа фитнес-клубов в российских регионах, так и модернизация содержания их деятельности. Но для растущего числа центров необходимы подготовленные кадры. Данную задачу целесообразно выполнять совместными усилиями государственных вузов (теоретическая подготовка) и частных фитнес-центров (практическая подготовка).

2. Преодоление проблемы разрыва в уровне развития регионального и столичного фитнеса позволит фитнес-сфере, совместно с процессами развития физкультуры и спорта, наиболее эффективно реализовать программные положения, заложенные в «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года». Развитие фитнеса, физической культуры и спорта в г. Сызрань и г. Самаре в период 2016 – 2019 гг. осуществляется в соответствии с направлениями, определёнными федеральным законом о спорте и охватывает все возрастные группы населения, оказывая тем самым положительное воздействие на социокультурную сферу города.

3. Педагогический фактор в развитии фитнеса и гимнастики йогов имеет столь же значимую роль, что и материально-технический, теоретический, организационный и т.д. Важнейшая его особенность – это действие как на тренерский состав фитнес-сферы, так и на клиентов. В современных условиях необходим подход к фитнесу как инновационной практике в сфере спортивно-оздоровительной политики. Фитнес – это и особое социально-педагогическое явление по формированию здорового образа жизни, и важный элемент формирования в обществе новых ценностей и приоритетов. Поэтому, для будущих педагогов очень важно сформировать универсальные компетенции, отвечающие за реализацию перечисленных выше параметров.

4. Эффективное развитие фитнеса в России связано, прежде всего, с решением проблем развития, формирования надёжной и комплексной системы подготовки будущих специалистов фитнес-индустрии, особенно выпускников педагогических вузов по направлению «Физическая культура и спорт». Достижение высоких результатов по формированию универсальных компетенции невозможно без сочетания усилий федеральной и региональной власти, государства и частных предпринимателей, коммерческих и общественных организаций, направляющих свою деятельность на улучшение физического состояния и здоровья населения.

5. Для достижения задач, поставленных в «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», необходимо выполнить следующие задачи. Требуется для перспективного развития фитнеса повышение числа дисциплин и вузовских программ, дающих возможность направлять обучение будущих специалистов фитнес-индустрии на результативную и высокоэффективную деятельность в будущей профессии. Подобные программы и учебные курсы позволят вузам, разработавшим их, занять в образовательной системе региона более привлекательное для потенциальных абитуриентов место. Разработанный нами курс «Фитнес и гимнастика йогов» учитывает, в первую очередь, потребности в формировании универсальных компетенций, как важнейшего фактора в профессиональной и социальной реализации выпускника.

6. Необходимо ввести как в государственные вузы, так и рекомендовать частным структурам для эффективного повышения квалификации работников фитнес-индустрии использовать учебные курсы по гимнастике йогов, рассчитанные более чем на 72 часа. Базовой программой должна стать «Фитнес и гимнастика йогов» трудоёмкостью от 72 до 144 часов. Это, своего рода, начальный курс, призванный ознакомить слушателей (такие категории, как управляющий персонал, фитнес-инструкторы, инструкторы групповых занятий) с важнейшими элементами функционирования фитнес-клуба в современных условиях и сформировать набор универсальных компетенций.

7. Для перспективного развития фитнеса необходима реализация целого комплекса мер, направленных и на организационную сторону вопроса, и на педагогическую, и на научно-теоретическую. На каждом из этих направлений необходимы скоординированные усилия федеральных, региональных властей, частных предпринимателей для выполнения целей и задач «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года». Внедрение элементов гимнастики йогов в учебный процесс курса «Фитнес и гимнастика йогов» будет учитывать требования современного рынка труда, государственные задачи в области поддержания здоровья нации, нужды российского общества. Необходимо признать – необходимо (при создании новых вузовских курсов и программ) более внимательное изучение вопроса о специфике формирования универсальных компетенций. Упоминание рынка труда здесь не слу-

чайно, т.к. одной из популярных и востребованных форм трудоустройства выпускников направления «Физическая культура и спорт» является работа инструктором в сфере фитнеса. Современный фитнес – быстро растущая и динамично развивающаяся сфера рынка услуг, где постоянно апробируются новые методики поддержания и сохранения здоровья.

8. Результаты контрольной группы показали, что традиционная форма занятий по дисциплине «Физическая культура» является малоэффективной, уровень освоения компетенций оказался в среднем – ниже среднего уровня, уровень

физического развития улучшился довольно слабо, уровень заинтересованности такой формой занятий по дисциплине оказался довольно низким. Результаты экспериментальной группы показали, что обновлённый вариант программы занятий с интегрированным курсом гимнастики йогов и фитнеса оказался крайне эффективным, способствовал лучшему освоению необходимых компетенций и высокому уровню физического развития, также мы наблюдали высокий уровень заинтересованности у студентов новой и необычной формой занятий.

1. Беленов В.Н. Технологии физического воспитания в здоровьесбережении учащихся: методические рекомендации. Самара, СГПУ, 2007. 60 с.
2. Беленов В.Н. Организация здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения: методическое пособие. Самара, ПГСГА, 2009. 90 с.
3. Воробьева Е.В. Внедрение модульно-блочного обучения в процесс подготовки специалиста в области физической культуры // Физкультурное образование и спорт в Восточной Сибири. 2001. № 1. С. 46 – 50.
4. Войнар Ю. Тенденции и проблемы профессионального образования в сфере физической культуры // Теория и практика физ. культуры. 1999. №10. С. 25.
5. Серпер С.А. Педагогический фактор в фитнесе: перспективы развития // Поволжский педагогический вестник. 2016. № 4 (13). С. 62 – 66;
6. Серпер С.А. Региональный фитнес и педагогика (на примере г. Сызрани): монография. Сызрань, ОК «Полиграфия», 2017. 210 с.
7. Дегтярева Д.И., Турчина Е.В. Современные фитнес-программы // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2015. № 3. С. 91.
8. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С. 21 – 28.
9. Соловьев Г.М. Педагогическая технология формирования физической культуры личности в аспекте современных проблем воспитания // Вестник СГУ. 2000. №26. С. 20 – 31.
10. Кудрявцев М.Д., Галимов Г.Я., Кузьмин В.А., Копылов Ю.А., Гаськов А.В. Эффективность использования в системе физического воспитания студентов нетрадиционных средств на примере хатха-йоги // Вестник Бурятского государственного университета. Выпуск «Физическая культура и спорт». 2014. № 1. С. 41–44;
11. Кузьмин В.А., Копылов Ю.А., Кудрявцев М.Д., Толстопятов И.А., Ермаков С.С., Галимов Г.Я. Обоснование эффективности занятий по оздоровительной методике для студентов со сниженным уровнем двигательной подготовленности // Физическое воспитание студентов. 2015. № 6. С. 43–50.

FITNESS AND THEORETICAL ISSUES OF FORMATION OF UNIVERSAL COMPETENCIES

© 2019 S.A. Serper

Sergey A. Serper, candidate of economical sciences, doctoral candidate. E-mail: sergeyserper@gmail.com

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

The development of physical culture and sports is today an important and promising direction. Saving and improving the nation is an important vector of the state policy of the Russian Federation at the present stage. To achieve great success in this area of work, the state should pay more attention to various non-standard and original directions of sports and recreation. A popular element of fitness is yoga. Recently, it has been studied from a scientific and pedagogical point of view. Yoga gymnastics is an interesting set of exercises that optimally develop various muscle groups, positively affecting the tissues and ligaments of the body, improves tone and improves the overall condition of the body. The study substantively proved all the main ideas laid down in its theoretical part in practice. Experience in the field of fitness and development of fitness centers and clubs was analyzed, various models of approaches to the development of this industry were investigated, and the effect of fitness on health was evaluated. Success in mastering competences is closely related to success in the other two indicators, because, due to the

growing interest and increasing the level of health and physical development, it is more interesting and easier for students to absorb information, there is an additional motivation to learn and personal growth.

Keywords: fitness; competences; physical culture and sport.

1. Belenov V.N. *Texnologii fizicheskogo vospitaniya v zdorov'esberezhonii uchashhixsya* (Technologies of physical education in health care of students): metodicheskie rekomendacii. Samara, SGPU, 2007. 60 s.
2. Belenov V.N. *Organizaciya zdorov'esberegayushhej deyatel'nosti obrazovatel'nogo uchrezhdeniya* (Organization of health-saving activities of educational institutions): metodicheskoe posobie. Samara, PGSGA, 2009. 90 s.
3. Vorob`eva E.V. *Vnedrenie modul'no-blochnogo obucheniya v process podgotovki specialista v oblasti fizicheskoj kul'tury`* (Introduction of modular-block training in the process of training a specialist in the field of physical culture). *Fizkul'turnoe obrazovanie i sport v Vostochnoj Sibiri*. 2001. № 1. S. 46 – 50.
4. Vojnar Yu. *Tendencii i problemy` professional'nogo obrazovaniya v sfere fizicheskoj kul'tury`* (Trends and problems of professional education in the field of physical culture). *Teoriya i praktika fiz. kul'tury`*. 1999. №10. S. 25.
5. Serper S.A. *Pedagogicheskij faktor v fitnese: perspektivy` razvitiya* (Pedagogical factor in fitness: development prospects). *Povolzhskij pedagogicheskij vestnik*. 2016. № 4 (13). S. 62 – 66;
6. Serper S.A. *Regional'nyj fitness i pedagogika (na primere g. Sy`zrani)* (Regional fitness and pedagogy (on the example of Syzran)): monografiya. Sy`zran`, OK Poligraphiya, 2017. 210 s.
7. Degtyareva D.I., Turchina E.V. *Sovremennye fitness-programmy`* (Modern fitness programs). *Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka*. 2015. № 3. S. 91.
8. Axutina T.V. *Zdorov'esberegayushhie texnologii obucheniya: individual'no-orientirovannyj podxod* (Health-saving learning technologies: an individual-oriented approach). *Shkola zdorov'ya*. 2000. T. 7. №2. S. 21 – 28.
9. Solov`ev G.M. *Pedagogicheskaya texnologiya formirovaniya fizicheskoj kul'tury` lichnosti v aspekte sovremennyx problem vospitaniya* (Pedagogical technology of formation of physical culture of the person in aspect of modern problems of education). *Vestnik SGU*. 2000. №26. C. 20 – 31.
10. Kudryavcev M.D., Galimov G.Ya., Kuz`min V.A., Kopylov Yu.A., Gas`kov A.V. *E`ffektivnost` ispol`zovaniya v sisteme fizicheskogo vospitaniya studentov netradicionnyx sredstv na primere xatxa-jogi* (The effectiveness of the use of non-traditional means in the system of physical education of students on the example of Hatha yoga). *Vestnik Buryatskogo gosudarstvennogo universiteta. Vy`pusk «Fizicheskaya kul`tura i sport»*. 2014. № 1. S. 41–44;
11. Kuz`min V.A., Kopylov Yu.A., Kudryavcev M.D., Tolstopyatov I.A., Ermakov S.S., Galimov G.Ya. *Obosnovanie e`ffektivnosti zanyatij po ozdorovitel'noj metodike dlya studentov so snizhenny`m urovnem dvigatel'noj podgotovlennosti* (Justification of the effectiveness of classes on health-improving methods for students with a reduced level of motor readiness). *Fizicheskoe vospitanie studentov*. 2015. № 6. S. 43–50.