

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

## ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ УНИВЕРСАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩЕГО ФИТНЕС-ТРЕНЕРА

© 2020 С.А. Серпер, О.М. Буранок

*Серпер Сергей Александрович, кандидат экономических наук, докторант.*

*E-mail: [sergeyserper@gmail.com](mailto:sergeyserper@gmail.com)*

*Буранок Олег Михайлович, доктор филологических наук, доктор педагогических наук, профессор,  
заведующий кафедрой русской, зарубежной литературы, методики преподавания литературы.*

*E-mail: [olegburanok@yandex.ru](mailto:olegburanok@yandex.ru)*

Самарский государственный социально-педагогический университет.  
Самара, Россия.

Статья поступила в редакцию 04.03.2020

*Предмет статьи:* В статье рассмотрена педагогическая модель формирования универсальных компетенций будущего фитнес-тренера. Структура и содержание модели проанализированы с точки зрения нового интегрированного курса «Фитнес и гимнастика йогов». *Методология работы:* Методологическую основу исследования составили положения философии, социологии и экономики, позволяющие выявить сущность политических, социально-экономических трансформаций, которые привели к реформированию всех сфер российского социума, в том числе и физкультурного образования, вызвав необходимость внедрения фитнеса; принцип системности; идеи о всеобщей взаимосвязи и развитии явлений объективной действительности, о единстве развития личности и деятельности, о единстве физического и духовного в человеке, взаимосвязи теории и практики, непрерывности образования. *Результаты работы:* Сформулированы цели настоящей модели, её задачи подходов и методов по формированию универсальных компетенций бакалавров профиля «Физическая культура и спорт». Разработаны средства формирования универсальных компетенций. Дан прогнозируемый результат. *Область применения результатов:* Теоретическая значимость работы заключается в том, что разработанные в ней теоретические и методические подходы к совершенствованию процесса развития регионального фитнеса (как основы эффективной модернизации сферы физкультуры и спорта) вносят вклад в теорию профессионального образования. *Выводы:* В ходе нашего эксперимента гимнастика йогов показала себя крайне эффективным направлением и оригинальной оздоровительной практикой введение которой может оказаться крайне полезной практикой.

*Ключевые слова:* педагогическая модель, универсальные компетенции, физическая культура и спорт, фитнес, гимнастика йогов.

DOI: 10.37313/2413-9645-2020-22-71-48-52

Разработанная нами модель подготовки фитнес-тренеров включает в себя не только внутренние элементы структуры и содержания педагогической системы по формированию универсальных компетенций средствами нового интегрированного курса «Фитнес и гимнастика йогов», но и внешние элементы образовательной среды, такие как фитнес-центры, где предполагается прохождение бакалаврами практики. Для успешной реализации данной педагогической системы, в нашей модели, учтены организационные и педагогические условия, а так же данные педагогических экспериментов, проведённые для каждого из этапов пробного функционирования этой модели.

Прежде чем приступить к обоснованию общей цели модели необходимо отметить, что как

на структуру, так и на содержание модели оказали воздействия три важнейших фактора, каждый из которых является весомым обоснованием не просто возможности функциональной реализации нашей модели, а даже – необходимостью её внедрения. Первый фактор, повлиявший на итоговый вариант модели – это требования федерального государственного стандарта [1]. Это важнейшее и принципиальное условие существования любой педагогической модели. Именно положения ФГОС ВО 3++ обусловили место, роли и функции каждого элемента нашей педагогической системы.

Второй фактор – требования государства в виде программ стратегического развития физкультуры и спорта (первая такая программа – до 2020 года; вторая – уже до 2030 года) [2]. Третий

фактор – социальный заказ или требования современного российского общества как к физкультурному образованию, так и подготовке фитнес-тренера. В сумме обозначенные факторы позволили наиболее точно и комплексно подойти к такой проблеме как содержание педагогической модели в двух аспектах. Во-первых, структура подготовки бакалавров по профилю «Физическая культура и спорт» [3]. Исходя из выделенных факторов в данную структуры был внесён новый элемент – это специализированный курс «Фитнес и гимнастика йогов», нацеленный на формирование фитнес-тренеров для работы по направлению гимнастики в фитнес-центрах (Здесь хорошо прослеживается взаимодействие и социального заказа, и требование государства, и ФГОС ВО). Во-вторых, содержание образования. Подготовка современного фитнес-тренера потребовала внесения существенных коррективов в плане содержания образования, особенно в виде образовательных результатов и критериев сформированности компетенций. Именно этот второй аспект (корректировка содержания образования) потребовала наиболее трудоемкой теоретической и экспериментальной работы в ходе исследования [4].

Все данные обстоятельства повлияли на формулировку **цели настоящей модели**: формирование универсальных компетенций бакалавров физической культуры и спорта как базового элемента профессиональной деятельности фитнес-тренера. Такая цель модели была выбрана на основе теоретико-методологических исследований, практического опыта, методических разработок автора. Именно универсальные компетенции в плане умений и навыков являются фундаментом, без которого не возможна эффективная деятельность фитнес-тренера. Для достижения обозначенной цели были сформулированы **задачи**:

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 будущих фитнес-тренеров.

Хорошо видно, что формулировка задач и их взаимодействие с целью и взаимовлияние друг на друга определили структурные и содержательные особенности модели. Кроме того, при определении задач модели мы исходили как из требований федерального стандарта в области подготовки бакалавров физической куль-

туры и спорта, так и из социального заказа [5]. Проведённое нами исследование показало, что именно фитнес и гимнастика йогов являются в настоящее время одним из наиболее динамично развивающихся видов физкультурных и оздоровительных занятий в крупных городах [6]. Следовательно, наша модель (как и исследование в целом) учитывается данное требование российского общества и направлена на формирование компетенций, знаний, умений и навыков, в первую очередь, будущих тренеров по фитнесу и гимнастики йогов.

Эта особенность повлияла и на **структуру модели**. Структурные компоненты модели формирования универсальных компетенций: когнитивный, связанный с созданием у бакалавров представлений о здоровье не только через профессиональные компетенции (что для профиля «Физическая культура и спорт» является априори заданным), но и через универсальные; профессиональный, где знания и умения формируются посредством общепрофессиональных и профессиональных компетенций; ценностный – особенно важный компонент в современном высшем образовании и в жизни. Отдельный этап нашей экспериментальной работы был посвящен именно анализу специфики формирования ценностного компонента универсальных компетенций.

Подобная структура модели и поставленные задачи определили широкий спектр **подходов и методов** по формированию универсальных компетенций бакалавров профиля «Физическая культура и спорт».

Компетентностный подход, при котором формирование у бакалавров по физической культуре и спорту универсальных компетенций направлено, прежде всего, для эффективной в профессиональной деятельности в условиях фитнес центра. В соответствии с полученными экспериментальными данными использование компетентностного подхода наилучшим образом позволяет раскрыть потенциал инновационных программ в образовательном процессе (таких как разработанный нами курс «Фитнес и гимнастика йогов»). Кроме того, данный подход учитывает процесс взаимовлияния и взаимодействия при формировании универсальных и профессиональных компетенций.

Деятельностный подход, который учитывает, что процесс формирования универсальных компетенций, как и организация подготовки будущих фитнес-тренеров – имеет не просто системный характер, но характер деятельности и педагога, и студентов, т.к. любая универсальная компетенция формируется через деятельность.

Культурологический подход. Он напрямую связан с ценностным компонентом структуры нашей модели, т.к. предполагает формирование

(прежде всего, через универсальные компетенции) представление у бакалавров о ценностях и ценностной структуре мира. Характеризуется данный подход объективной взаимосвязью выпускника с культурой, которая постигается через процесс формирования универсальных компетенций. Именно с помощью этого подхода в нашей модели планируется повышение уровня конкурентоспособности выпускников как будущих фитнес-тренеров.

Личностный подход, при котором личность будущего специалиста воспринимается как главная цель и, одновременно, как главная ценность учебно-воспитательного процесса. В этом плане – каждая универсальная компетенция в разработанной нами модели, направлена на утверждение личность как цели, субъекта, результата и основного критерия, по которому судится об эффективности той или иной страны педагогического процесса. При разработке педагогической модели и определения содержания нового курса «Фитнес и гимнастика йогов» мы исходили не только из установок о самооценности личности обучаемого, но и существовала задача, что бы при формировании универсальных компетенций личностный подход был передан будущим фитнес-тренерам и активно применялся ими как в индивидуальных, так и в групповых занятиях. Наиболее показательные результаты совершенствования данного процесса даёт экспериментальная работа в ходе прохождения студентами практики в фитнес центрах на 2-4 курса обучения.

**Методы, заложенные в модели.** Для разработки методов формирования универсальных компетенций нами были изучены существующие методы и теоретические положения относительно фитнеса и компетенций в высшей школе. В работах Е.К. Гильфановой, О.В. Трофимовой, Т.В. Василюковой – главный акцент был сделан на методах по формированию профессиональных компетенций в высшей школе средства фитнеса. В трудах Е.Г. Сайкиной, Н.В. Егоровой – подбор методов педагогического исследования был нацелен на создания среды здоровья и общеукрепляющих функций. Труды А.В. Аристовой, В.Н.Беленова, Т.В. Василюковой, Е.В. Воробьевой, Ю. Войнар, И.И. Молодцовой и Т.А. Брусник, Ж.К. Холодова характеризуются комплексом методов по формированию либо определенной одной профессиональной компетенции, либо – организации процесса педагогического эксперимента в особых условиях. Основываясь на указанных и многих других работах, мы разработали для педагогической модели комплекс методов, направленный на формирование именно универсальных компетенций средствами фитнеса и гимнастики йогов. Методологическую базу

исследования определили, прежде всего, фундаментальны постулаты философии, социологии и экономики, дающие возможность определить наиболее эффективные методы формирования универсальных компетенций в рамках физкультурного образования. Теоретико-методологическое изучение проблемы методов показало, что модель современного образования в области физкультуры и спорта требует необходимости внедрения фитнеса.

**Средства формирования универсальных компетенций.** Согласно разработанной модели к средствам формирования универсальных компетенций относится как аудиторная, так и внеаудиторная работа студентов, а также компоненты НИРС и УИРС. Данные средства должны отвечать особенностям содержательной стороны нового курса «Фитнес и гимнастика йогов». Проведённое теоретическое и практическое исследование показало, что для успешной и эффективной работы в качестве фитнес-тренера выпускнику надлежит не только освоить полный комплект компетенций (определённых федеральным стандартом), но и получить знания, а также уметь владеть содержательной стороной современного фитнеса. Поэтому, в разработанном нами курсе «Фитнес и гимнастика йогов» предполагаются как теоретические, так и практические занятия по основным видам современного фитнеса: аэробика, степ-аэробика, бодибилдинг и гимнастика йогов.

Фитнес-индустрия развивается очень быстрыми темпами, и в мире появляются новые средства и формы проведения занятий. Наиболее популярными и эффективными из них являются пилатес, танцевальная аэробика, треккинг, сайкл, памп-аэробика, функциональная тренировка, кинезис, TRX и гимнастика йогов. Как видно из содержания модели – формирование универсальных компетенций планируется как при учебной деятельности, так и в период прохождения производственной практики [7].

Модель предполагает, что для эффективного процесса подготовки фитнес-тренера надлежит и определить цель\задачи производственной практики бакалавров профиля «Физическая культура и спорт» в фитнес-центрах с учётом необходимости формирования профессиональных компетенций, но и интегрировать в данную практику цель\задачи по формированию универсальных компетенций. Изменённая и углубленная, в свете таких требований, цель практики и содержательный компонент нашей модели находит своё отражение в программных установках, которые должны обеспечить налаживание единого подхода усилий государства, высшей школы и частных фитнес центров в политике здоровьесбережения нации:

1) формирование и усиления взаимосвязи теоретико-методологических и методических знаний, полученных бакалаврами в период освоения дисциплин базового цикла, с практической профессиональной деятельностью;

2) углубление образовательных результатов и личностных качеств, важных для профессиональной деятельности выпускника (будущего фитнес-тренера);

3) изучение современных подходов к фитнесу (например, пилатес, танцевальная аэробика, треккинг, сайкл, памп-аэробика, функциональная тренировка, кинезис и гимнастика йогов), а также новых направлений в базовых элементах фитнеса в непосредственном погружении в профессиональную среду (например, фитнес центр);

4) совершенствование у бакалавров не только универсальных компетенций, но и научно-исследовательского подхода к будущей профессиональной деятельности в условиях фитнес центра;

5) формирования знаний, умений и навыков по анализу, систематизации, интерпретации и оценки собственного профессионального опыта работы как фитнес-тренера [8].

**Прогнозируемый результат.** Полученные в ходе теоретического и практического исследования результаты свидетельствуют об эффективности успешности применения элементов гимнастики йогов при подготовке бакалавров профиля «Физическая культура и спорта» и успешности прохождения студентами практики на базе фитнес-центров в качестве здоровьесберегающей практики, а также общеоздоровительной технологии для занятий физкультурой и спортом в вузе. В ходе нашего эксперимента гимнастика йогов показала себя крайне эффективным направлением и оригинальной оздоровительной практикой введение которой может оказаться крайне полезной практикой.

Созданная в ходе исследования модель формирования универсальных фитнес-тренеров состоит, таким образом, из структуры образования, определённой целями, задачами и педагогической системой в целом, а так же из содержания образования, где главную роль играют как дисциплины базового цикла, так и спец. дисциплины по фитнесу.

1. Чесноков, А. В. Инновационная модель непрерывной педагогической практики студентов физкультурного вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2011. - № 5. - С. 70-73.
2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года/ - URL: <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/>
3. Глембоцкая, Я. И. Комплексная модель организации иноязычного педагогического процесса для обучения студентов вузов физической культуры // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2011. - № 10 (80). - С. 69-73.
4. Соколова, О. В., Соколова, М. Л. Физическая культура и спорт в студенческой среде // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2015. - № 3. - С. 73 - 76.
5. Смирнов, С. И. Разработка модели качества фитнес-услуг // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2011. - № 9. - Т. 79. - С. 130-134.
6. Уколова, И. В. Социологические аспекты фитнес движения в России // Вестник Волжского университета. - 2009. - № 3. - С. 109 - 113.
7. Бартенева, Н. Е. Социальные функции фитнеса: опыт эмпирического исследования // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. - 2016. - № 1 (35). - С. 68 - 73.
8. Блэйер, С. Н. Физическая активность – важный фактор здоровья и функционального состояния // Современные достижения спортивной науки: тез. докл. междунар. конф. - СПб, 1994. - С. 117-119.

## PEDAGOGICAL MODEL OF FORMATION OF UNIVERSAL COMPETENCIES OF THE FUTURE FITNESS TRAINER

© 2020 S.A. Serper, O.M. Buranok

*Serper Sergey Alexandrovich, PhD in Economics, doctoral candidate.*

*E-mail: sergeyserper@gmail.com*

*Buranok Oleg Mikhailovich, Doctor of Philology, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,  
Head of the Department of Russian, Foreign Literature, Methods of Teaching Literature.*

*E-mail: olegburanok@yandex.ru*

Samara state social and pedagogical University.  
Samara, Russia

*The subject of the article:* The article considers the pedagogical model of the formation of universal competencies of the future fitness trainer. The structure and content of the model are analyzed from

the point of view of the new integrated course "Fitness and yoga gymnastics". The goals of this model, its tasks of approaches and methods for the formation of universal competencies of bachelors of the profile "Physical culture and sport" are formulated. Tools for the formation of universal competencies have been developed. The predicted result is given. *Methodology*: The methodological basis of the study was the provisions of philosophy, sociology and economics, allowing to identify the essence of political, socio-economic transformations that led to the reform of all areas of Russian society, including physical education, necessitating the introduction of fitness; systematic principle; ideas about the universal interconnection and development of phenomena of objective reality, about the unity of the development of personality and activity, about the unity of the physical and spiritual in a person, the relationship of theory and practice, the continuity of education. *Results*: The goals of this model, its tasks of approaches and methods for the formation of universal competencies of bachelors of the profile "Physical Culture and Sport" are formulated. The means of forming universal competencies are developed. The predicted result is given. *Scope of the results*: The theoretical significance of the work lies in the fact that the theoretical and methodological approaches developed in it to improve the development of regional fitness (as the basis for effective modernization of the field of physical education and sports) contribute to the theory of professional education. *Conclusions*: During our experiment, yoga gymnastics proved to be an extremely effective direction and an original healing practice, the introduction of which can be extremely useful. *Keywords*: pedagogical model, universal competences, physical culture and sport, fitness, yoga gymnastics.

DOI: 10.37313/2413-9645-2020-22-71-48-52

1. Chesnokov, A. V. Innovacionnaya model' nepreryvnoj pedagogicheskoy praktiki studentov fizkul'turnogo vuza (An innovative model of continuous pedagogical practice of students of a physical education university) // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. - 2011. - № 5. - S. 70-73.
2. Strategiya razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v Rossijskoj Federaciina period do 2020 goda (The development strategy of physical education and sports in the Russian Federation for the period until 2020). - URL: <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/>
3. Glembockaya YA.I. Kompleksna model' organizaciiinoyazychnogopedagogicheskogoprocessadlyaobucheniyastudentovvuzovfizicheskoykul'tury(A comprehensive model of the organization of a foreign language pedagogical process for teaching students of physical education universities) // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. - 2011. - № 10 (80). - S. 69-73.
4. Sokolova, O. V., Sokolova M.L. Fizicheskaya kul'tura i sport v studencheskoj srede (Physical education and sports in the student environment) // Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport. - 2015. - № 3. - S. 73 - 76.
5. Smirnov S.I. Razrabotka modeli kachestva fitnes-uslug (Development of a model of the quality of fitness services) // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. - 2011. - № 9. T. 79. - S. 130-134.
6. Ukolova I.V. Sociologicheskie aspekty fitness dvizheniya v Rossii (Sociological aspects of fitness movement in Russia) // VestnikVolzhskogo universiteta. - 2009. - № 3. - S. 109 - 113.
7. Barteneva, N. E. Social'nye funkcii fitnesa: opyt empiricheskogo issledovaniya (Social Fitness Functions: An Empirical Research Experience) // Vektor nauki Tol'yattinskogo gosudarstvennogo universiteta. - 2016. № 1 (35). - S. 68 - 73.
8. Blejer, S. N. Fizicheskaya aktivnost' - vazhnyj factor zdorov'ya i funkcional'nogo sostoyaniya (Physical activity is an important factor in health and functional status) // Sovremennye dostizheniya sportivnoj nauki: tez. dokl. mezhdunar. konf. - SPb, 1994. - S. 117-119.