

## ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЕ, ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ В РАЗРАБОТКЕ КУРСА «ФИТНЕС И ГИМНАСТИКА ЙОГОВ» ДЛЯ БАКАЛАВРОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

© 2019

**Буранок Олег Михайлович**, доктор филологических наук, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой русской, зарубежной литературы и методики преподавания литературы  
**Серпер Сергей Александрович**, кандидат экономических наук, докторант  
*Самарский государственный социально-педагогический университет (г. Самара, Российская Федерация)*

**Аннотация.** В статье рассматривается специфика формирования общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (профиль «Физическая культура и спорт»). Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 предполагает формирование компетенций, важных при реализации программы развития личности современного специалиста и тренера. Значение общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций в системе современного образования увеличивается и в связи с установлением личностно-ориентированной парадигмы образования, при которой социуму требуются самостоятельные, активные, способные к саморазвитию и самообразованию, здоровые профессионалы, особенно в областях, жизненно важных для развития российского общества и государства. В статье определены знания, умения, владения общекультурной компетенцией ОК-8, общепрофессиональной компетенции ОПК-6, профессиональных компетенций ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-7 по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (профиль «Физическая культура и спорт») по дисциплине вариативной части дисциплин по выбору «Фитнес и гимнастика йогов».

**Ключевые слова:** общекультурные компетенции; общепрофессиональные компетенции; высшее образование; физическая культура и спорт; подготовка бакалавров; педагогическое образование; профессиональные компетенции; гимнастика йогов; фитнес; теория и методика физической культуры; спортивная деятельность.

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 [1, с. 443–445]. На этапе моделирования данного курса была, в первую очередь, разработана модель педагогической системы по внедрению нового курса в процесс обучения бакалавров [2, с. 52–59]. 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.

Однако существующие теоретические и практические разработки в области применения гимнастики йогов в учебно-воспитательном процессе [3; 4] дают основания к более серьёзной постановке вопроса об определении образовательных целей нового курса «Фитнес и гимнастика йогов». Исходя из требований ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, цель следует определить как: «формирование у бакалавров 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 ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование 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, потребностей, достижений обучающихся в использовании элементов гимнастики йогов;
- 2) использование технологий гимнастики йогов исходя из возрастных особенностей обучающихся;
- 3) обеспечение образовательной деятельности с учетом особых образовательных потребностей гимнастики йогов;
- 4) осуществление профессионального самообразования и личностного роста на основе философии гимнастики йогов;
- 5) обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся во время занятий гимнастикой йогов.

Можно заключить, что разработанные нами задачи в области педагогической деятельности напрямую зависят от уровня сформированности общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций обучающихся. 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.

Согласно компетенциям, реализуемым дисциплиной «Фитнес и гимнастика йогов», речь идёт о педагогической деятельности, но любой педагогический процесс представляет собой совокупность воспитательной и образовательной составляющих. К первому компоненту относится культурно-просветительская деятельность, которая особенно подчеркивалась в исследованиях В.И. Поповой [5, с. 79–80],

С.А. Хисматуллина [6, с. 21], Н.В. Пешковой [7, с. 89–92]. Для успешной реализации программы для направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (профиль «Физическая культура и спорт») в области фитнеса и гимнастики йогов культурно-просветительская деятельность необходима. Особенно 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 [8, с. 42]. 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 пропаганду научного подхода к гимнастике йогов и разбираться в очень сложных условиях современного рынка данных услуг. Хотя, строго говоря, компетенций, отвечающих за реализацию культурно-просветительской деятельности, в нашем курсе «Фитнес и гимнастика йогов» не закреплёно.

Указанные нами задачи, формируемые и реализуемые в процессе обучения в высшей школе, позволяют выпускнику более успешно и эффективно реализоваться и после завершения обучения, причём не только на уровне бакалавриата, но и в профессиональной деятельности в качестве тренера или инструктора. Например, разработка индивидуального курса занятий по гимнастике йогов потребует от выпускника прежде всего проведения настоящего подготовительного научного исследования с целью выявления личностно-психологических особенностей обучающихся, установления уровня их 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 педагогической деятельности выступают важным элементом для достижения общей цели дисциплины и зависят от уровня сформированности общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций обучающихся.

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 сочетаются 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 [9, с. 5].

– Во-вторых, цели и задачи в исследуемых программах не всегда формулируются исходя из требо-

ваний ФГОС слабо связаны как с общекультурными, так и общепрофессиональными компетенциями [10].

– В-третьих, задачи в области педагогической деятельности, определённые нами для нового курса «Фитнес и гимнастика йогов», направлены на достижение взаимодействия в рамках образовательного процесса педагогических задач и политики здорового сохранения нации [11, с. 284–287].

Следующий, не менее важный вопрос – это место дисциплины в структуре ОПОП. Программа дисциплины «Фитнес и гимнастика йогов» разработана в соответствии с положениями ФГОС ВО. Дисциплина относится к вариативной части профессионального цикла дисциплин по выбору учебного плана образовательной программы, изучается в четвёртом семестре. Для изучения дисциплины обучающиеся используют знания, умения, навыки, полученные и сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Теория и методика гимнастики», «Теория и методика лёгкой атлетики», «Адаптивная физическая культура», «История физической культуры», «Физиология», «Теория и методика физического воспитания».

Здесь важным является сформировать (в соответствии с ФГОС и учебным планом) ряд компетенций, предполагаемых в рамках данного курса. Нами были выбраны (на основе изучения научно-педагогической литературы и государственных программ по развитию физкультуры и спорта) следующие компетенции: общекультурные – ОК-8; общепрофессиональные компетенции – ОПК-6; профессиональные компетенции: ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-7.

В соответствии с данными компетенциями был разработан перечень необходимых для освоения дисциплины знаний, умений, навыков. Выпускник, освоивший программу бакалавриата, должен:

Знать:

- 1) основные закономерности взаимодействия и взаимовлияния человека, природы и общества;
- 2) актуальные проблемы в области взаимодействия фитнеса, гимнастики йогов, физической культуры и спорта;
- 3) основные этапы истории развития фитнеса и гимнастики йогов;
- 4) базовые методики гимнастики йогов и наиболее востребованные фитнес-технологии в современной педагогике.

Уметь:

- 1) применять разнообразные формы и элементы гимнастики йогов учебной и профессиональной деятельности;
- 2) осуществлять занятия с элементами гимнастики йогов по раскрытию эффективности использования их в области физической культуры и спорта, а также фитнеса.

Владеть:

- 1) технологиями получения, применения и обновления социокультурных знаний в сфере оздоровительных технологий, направленных на решение государственных задач по поддержанию и пропаганде здорового образа жизни;
- 2) современными методами педагогического контроля и корректировки результатов обучения посредством гимнастики йогов и физической культуры;
- 3) навыками организации спортивных и оздоровительных мероприятий;

4) актуальными информационными технологиями в области фитнеса, гимнастики йогов, физической культуры и спорта.

Овладение в образовательном процессе знаниями, умениями, навыками и опытом деятельности в указанных сферах обеспечит эффективность освоения таких дисциплин, как «Теория и методика гимнастики», «Теория и методика легкой атлетики», «Адаптивная физическая культура», «История физической культуры», «Физиология», «Теория и методика физического воспитания».

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: общекультурные – ОК-8; общепрофессиональные компетенции – ОПК-6; профессиональные компетенции: ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-7.

Общекультурная компетенция ОК-8 (готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность) предполагает формирование у выпускника, освоившего программу бакалавриата, следующих образовательных результатов:

- знает: средства гимнастики йогов, поддерживающие уровень физической подготовки;
- умеет: реализовывать средства гимнастики йогов в физическо-оздоровительной деятельности;
- владеет: различными средствами гимнастики йогов в физическо-оздоровительной деятельности.

Общепрофессиональная компетенция ОПК-6 (готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся) предполагает формирование у выпускника, освоившего программу бакалавриата, следующих образовательных результатов:

- знает: основы охраны жизни и здоровья, принципы здорового образа жизни в соответствии с философией йогов;
- умеет: воплощать принципы здорового образа жизни;
- владеет: основами охраны жизни и здоровья, в соответствии с принципами гимнастики йогов.

Профессиональная компетенция ПК-2 (способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики) предполагает формирование у выпускника, освоившего программу бакалавриата, следующих образовательных результатов:

- знает: современные методы и технологии обучения гимнастики йогов;
- умеет: использовать современные методы и технологии гимнастики йогов в физическо-оздоровительной деятельности;
- владеет: современными методами и технологиями гимнастики йогов в физическо-оздоровительной деятельности.

Профессиональная компетенция ПК-3 (способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности) предполагает формирование у выпускника, освоившего программу бакалавриата, следующих образовательных результатов:

- знает: основные задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся средствами гимнастики йогов;
- умеет: подбирать средства, методы и формы гимнастики йогов для решения задач воспитания;
- владеет: средствами, методами и формами гимнастики йогов для решения задач воспитания.

Профессиональная компетенция ПК-4 (способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета) предполагает формирование у выпускника, освоившего программу бакалавриата, следующих образовательных результатов:

- знает: характеристику средств, используемых в занятиях гимнастики йогов;
- умеет: использовать гимнастику йогов для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения;
- владеет: способностью использовать возможности гимнастики йогов для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса.

Профессиональная компетенция ПК-7 (способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности) предполагает формирование у выпускника, освоившего программу бакалавриата, следующих образовательных результатов:

- знает: методы гимнастики йогов для организации обучающихся, поддержания активности и инициативности, развития их творческих способностей;
- умеет: организовывать спортивные праздники и выступления, используя средства гимнастики йогов;
- владеет: методами организации спортивных праздников и выступлений, используя средства гимнастики йогов.

Мы показали примерный перечень наиболее важных общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, которые необходимо сформировать у бакалавров по дисциплине «Фитнес и гимнастика йогов». Примеры практических упражнений и методик будут приведены в следующей части данного исследования.

Последний важный вопрос, касающийся структуры разработанной нами дисциплины – это проблема распределения часов. В современном российском образовании существует очень большое количество разнообразных программ по освоению как йоги в целом, так и различных её элементов. Однако, как показывают проведённые нами ранее исследования, выделяемый на эти дисциплины или курсы (особенно в рамках частных образовательных или физкультурно-оздоровительных учреждений) объём часов совершенно недостаточный [12, с. 5–8].

Исходя из специфики процесса формирования общекультурных и общепрофессиональных компетенций и требований ФГОС, общую трудоемкость дисциплины «Фитнес и гимнастика йогов» следует обозначить в количестве трёх зачетных единиц, т.е. всего 108 часов. Аудиторные занятия составляют 36 часов, в том числе интерактивных занятий – 16 часов. На самостоятельную работу студентов отводится 68 часов. На контроль выделяется 4 часа.

Следующий важный шаг при разработке нового курса – это установление соотношения между общим объёмом дисциплины и видами учебной работы.

В программе дисциплины мы выделили 2 раздела:

- 1) «Фитнес и гимнастика йогов: теория» (на него отводится 6 лекционных часов);
- 2) «Фитнес и гимнастика йогов: практика» (объём – 30 часов практических занятий).

Выделение именно двух таких разделов программы наилучшим образом подходит для сосредоточения основного внимания на практических занятиях, которые являются самыми важными для освоения гимнастики йогов. Внутри каждый раздел поделён на темы.

Согласно проведённому нами исследованию, формирование общекультурной компетенции ОК-8 предполагается при изучении первого раздела дисциплины; формирование общепрофессиональной компетенции ОПК-6 и профессиональных компетенций ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-7 – при изучении второго раздела дисциплины.

Таким образом, комплекс общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, который формирует разработанный нами курс, позволил не только проверить на практике возможности эффективного использования элементов гимнастики йогов в процессе подготовки обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (профиль «Физическая культура и спорт»), но и определить наиболее оптимальные варианты взаимодействия общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций [13, с. 103–110]. Обозначенные нами методы педагогического исследования позволяют перевести на качественно новый уровень процесс подготовки обучающихся, отвечающий требованиям как соответствующего ФГОС ВО, так и современного российского общества, и потенциальных работодателей [14].

### Список литературы:

1. Маркова И.А. Моделирование структуры учебного курса индивидуальных траекторий его прохождения // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. 2013. № 3. С. 443–445.
2. Доррер А.Г., Иванилова Т.Н. Моделирование интерактивного адаптивного обучающего курса // Современные проблемы науки и образования. 2007. № 5. С. 52–59.
3. Гильфанова Е.К. Оздоровительная фитнес-йога в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп вузов: дис. ... канд. пед. наук. Улан-Удэ, 2011. 199 с.
4. Гоглюватая Н.О. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом с женщинами первого зрелого возраста: автореф. дис. ... канд. наук. Киев, 2007. 20 с.

5. Попова В.И. Культурно-просветительская деятельность студентов как важнейшая составляющая внеаудиторной деятельности // Мир науки, культуры, образования. 2016. № 1 (56). С. 79–80.

6. Хисматуллин С.А. Методика обучения и воспитания: физкультурное образование. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2014. 158 с.

7. Пешкова Н.В. Конкурентоспособность выпускников университета в контексте деятельности студенческих спортивных клубов // Теория и практика физической культуры. 2018. № 3. С. 89–92.

8. Волова Т.А. Влияние занятий хатха-йогой на развитие психических процессов детей младшего школьного возраста // Здоровье семьи – XXI век. 2014. № 1. С. 46.

9. Бямбаринчин Б. Формирование умений и навыков двуязычного профессионального общения у будущих специалистов спортивного профиля в вузе: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Красноярск, 2013. 21 с.

10. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования. Уровень высшего образования – бакалавриат. Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 04.12.2015 г. № 1426 [Электронный ресурс] // Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. – <http://fgosvo.ru/uploadfiles/fgosvob/440301.pdf>.

11. 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.

12. 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.

13. Шокина И.Н. Современное физкультурное образование в проекции идеалов гуманизации общества // Поволжский торгово-экономический журнал. 2010. № 3. С. 103–110.

14. Серпер С.А. Гимнастика йогов в системе формирования общекультурных компетенций у будущих специалистов по физической культуре // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. 2016. № 12. С. 125–132.

## CULTURAL, PROFESSIONAL, JOB-RELATED COMPETENCES AND DEVELOPMENT OF THE COURSE «FITNESS AND GYMNASTICS FOR YOGA COACHES»

© 2019

**Buranok Oleg Mikhailovich**, doctor of philological sciences, doctor of pedagogical sciences, professor, head of Russian Literature, Foreign Literature and Methods of Teaching Literature Department

**Serper Sergey Aleksandrovich**, candidate of economical sciences, doctoral candidate

*Samara State University of Social Sciences and Education (Samara, Russian Federation)*

**Abstract.** The paper deals with specifics of cultural, professional, job-related competences development of Physical Education and Sports Bachelors (training code 44.03.01). Teaching programs are designed according to the requirements of the Federal State Educational Standard (the third generation), approved by the Ministry of Education and Science of the Russian Federation. Acquiring professional competencies are crucial for any coach or specialist in athletics. Moreover, the personality-oriented approach to the system of modern higher education presupposes development of personal skills such as independence, self-motivation and self-reliance. These qualities help the field experts build a healthy Russian society. The authors define knowledge, skills and abilities for cultural, professional, job-related competences to implement in the syllabus of Fitness and Gymnastics for Yoga Coaches.

**Keywords:** cultural competence; professional competence; job-related competence; higher education; Physical Education and Sports; Bachelor's degree training; pedagogical education; federal educational standards; yoga gymnastics; fitness; theory and methods of physical education; sports activities.