

УДК 378.046.4

DOI: 10.26140/anip-2019-0802-0008

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА (НА ПРИМЕРЕ КУРСА «ФИТНЕС И ГИМНАСТИКА ЙОГОВ»)

© 2019

Буранок Олег Михайлович, доктор филологических наук, доктор педагогических наук, заведующий кафедрой русской, зарубежной литературы и методики преподавания литературы
Серпер Сергей Александрович, кандидат экономических наук, докторант
Самарский государственный социально-педагогический университет
(443099, Россия, Самара, ул. М. Горького 65\67, e-mail: sergeysrper@gmail.com)

Аннотация. В статье рассматривается специфика формирования универсальных компетенций студентов профиля «Физическая культура и спорт». Федеральный государственный образовательный стандарт третьего поколения, утверждённый Министерством образования и науки Российской Федерации, предполагает формирование у студентов направления «Физическая культура и спорт» универсальных компетенций, важных при реализации программы развития личности современного специалиста и тренера. Значение универсальных 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 профессионалы, особенно в областях, жизненно важных для развития российского общества и государства. Сочетание теоретического и практического материала даст возможность не только внедрить в вузовское образование новый курс «Фитнес и гимнастика йогов», но и изменить существующие похожие курсы, сделав их более комплексными, всесторонними и учитывающими потребность как высшего образования, так и российского общества. Комплекс универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, который формирует разработанный нами курс 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 универсальных и общепрофессиональных компетенций.

Ключевые слова: универсальные компетенции, высшее образование, физическая культура и спорт, подготовка бакалавров, педагогическое образование, федеральные стандарты, профессиональный компетенции, гимнастика йогов, фитнес, теория и методика физической культуры, спортивная деятельность.

UNIVERSAL COMPETENCE AND RESULTS OF PEDAGOGICAL EXPERIMENT (ON THE EXAMPLE OF THE COURSE «FITNESS AND GYMNASTIC YOGA»)

© 2019

Buranok Oleg Michailovich, doctor of philological sciences,
doctor of pedagogical sciences, professor
Serper Sergey Aleksandrovich, candidate of economical sciences,
doctoral candidate
Samara State University of Social Sciences and Education
(443099, Russia, Samara, M. Gorkiy st. , 65\67, e-mail: sergeyserper@gmail.com)

Abstract. The article deals with the specifics of formation of common cultural competence profile of students “Physical culture and sport”. Federal state educational standard of the third generation, approved by the Ministry of Education and Science of the Russian Federation, involves the formation of the students’ areas of “Physical Culture and Sports” common cultural competencies that are important in the implementation of the program of development of the personality of the modern expert and trainer. The value of common cultural competence in the system of modern education and increase in connection with the establishment of personality-oriented education paradigm, in which the society requires active, capable of self-development and self-education professionals, especially in areas that are vital for the development of Russian society and the state. The combination of theoretical and practical material will make it possible not only to introduce a new course in Yoga Fitness and Gymnastics into higher education, but also to change existing similar courses, making them more comprehensive, comprehensive, and taking into account the need of both higher education and Russian society. Complex of universal, general professional and professional competencies, which forms the course we developed, allowed us not only to test in practice the possibilities of effective use of the elements of yoga gymnastics in the process of preparing students of the “Physical culture and sport” direction, but also to determine the most optimal variants of interaction between universal and general professional competencies.

Keywords: general cultural competence, higher education, physical culture and sports, bachelor’s degree training, pedagogical education, federal standards, professional competence, yoga gymnastics, fitness, theory and methods of physical culture, sports activities.

Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.

Фитнес-индустрия, новые оздоровительные технологии, гимнастика йогов по темпам развития занимает второе место в мире уступая лишь информационным технологиям. В реализации социально-экономических функций фитнес-индустрия (как непродовольственная отрасль сферы услуг) вносит значимый вклад в мировую экономику с точки зрения доходности, занятости населения и уровня качества жизни, упорядочивая использование свободного времени. К социальным и культурным функциям фитнеса относятся эстетическая, спортивная, воспитательная, познавательная, общеоздоровительная, реабилитационная, коммуникативная, социализирующая функция, а также релаксационная, рекреационная, адаптационная и некоторые другие. В плане научно-педагогического анализа и изучения вопросов внедрения элементов гимнастики йогов в учебный процесс наиболее

насыщенной проблемой является выбор компетенций и методов их формирования. При этом, разработчики вузовских программ по йоге часто забывают об универсальных компетенциях, делая основной упор на профессиональные [1; 2]. Хотя само развитие фитнеса сформировало такой вопрос, как педагогика фитнеса: необходимо определить набор универсальных и общепрофессиональных компетенций, содержание и структуру учебных планов для будущих профессионалов в сфере фитнеса и гимнастики йогов [3. С. 170; 4. С. 444].

Анализ последних исследований и публикаций, в которых рассматривались аспекты этой проблемы и на которых обосновывается автор; выделение неразрешенных ранее частей общей проблемы.

При разработке курса «Фитнес и гимнастика йогов» необходимо было учитывать не только особенности существующих близких по тематике учебных программ, но и педагогические задачи, отражающие целесообраз-

ность включения подобного курса в систему российского высшего образования [5. С. 105; 6. С. 74; 7. С. 33]

Формирование целей статьи (постановка задания).

Для экспериментальной проверки основных положений проекта «Гимнастика йогов в рамках занятий по фитнесу в высшем образовании» были сформированы две группы студентов. Каждая группа состояла из 20 юношей и девушек (пропорции равные). Одна группа была обозначена как контрольная, другая – экспериментальная.

Занятия в контрольной группе проводились в традиционной форме. Занятия по дисциплине «Физическая культура» в контрольной и экспериментальной группах проводились на основе и в соответствии с примерной федеральной государственной образовательной программой по данной дисциплине. Годовой объем занятий по физической культуре составлял 72 часа, проводилось одно занятие в неделю продолжительностью 90 минут каждое. В практические занятия по дисциплине «Физическая культура» включались все стандартные упражнения легкой атлетики и спортивных игр доступные для всех студентов [9. С. 80]. Кроме этого использовались общеразвивающие упражнения традиционного спектра как то: упражнения с гимнастическими палками, скакалками, гантелями; с использованием гимнастических стенок и скамеек; упражнения на растягивание и расслабление мышц и связок использовались в контрольной группе на занятиях по гимнастике [10. С. 13; 11. С. 89 – 92].

Изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов.

Универсальные компетенции (по ФГОС 3++) являются необходимыми и для любого специалиста и гражданина. Освоение этих компетенций является краеугольным камнем не только в физическом, но и морально-нравственном, духовном и патриотическом воспитании [12. С. 46].

Кроме данных универсальных компетенций обе группы работали на формирование общепрофессиональных компетенций (по ФГОС 3++). Данные компетенции являются необходимыми для педагогического работника и позволят ему оптимально реализовать профессиональный и личностный потенциал, а также максимально эффективно вести трудовую образовательную деятельность [13. С. 285].

Ход нашего эксперимента показал, что данные компетенции при традиционном подходе к занятиям по дисциплине «Физическая культура» реализуются не в полной мере, на среднем или даже более низком уровне.

По нашему мнению. Это связано с рядом факторов:

Во-первых, общее устаревание программ «традиционной» физкультуры. Современный спорт и связанная с ним индустрия давно отошли от тех стандартов, что считаются общеприменимыми в учебных заведениях среднего, средне-профессионального и высшего уровня. Достаточно посмотреть на биографии большинства современных спортсменов, которые получили основную квалификацию и развили уровень своей физической подготовки не на занятиях, а в рамках секций.

Во-вторых, устаревание залов и оборудования. В большинстве учебных заведений всех уровней наблюдается нехватка элементарных предметов спортивного инвентаря, обновления если и происходят, то не часто и мизерными дозами [14. С. 11]. Позитивные тенденции в этой сфере связаны с реализацией ряда национальных проектов и практикой укрупнения ВУЗов, что позволило обновить материально-техническую базу, однако, в целом общий её уровень является недостаточным.

Исходя из этого мы можем сделать выводы о серьезном недостатке у молодежи заинтересованности в спорте и здоровом образе жизни преодолеть которую можно только путём внедрения инноваций эффективность которых должна проверяться экспериментально. Кроме того, можно отметить структурно-содержательные про-

блемы с организацией самостоятельной работы в рамках традиционных методов [15. С. 103 – 104; 16. С. 9 – 10; 17. С. 35].

В ходе эксперимента для постоянного сравнительного анализа контрольная и экспериментальная группа постоянно сдавали нормативы, проводились отчётные и открытые занятия, различные мероприятия. В целом общий ход эксперимента на основе этих данных нами может быть разделён на 3 этапа:

1 этап. Ознакомительно-подготовительный. На этом этапе студенты знакомились с программой занятий, «входили» в ритм постоянных спортивных нагрузок, приобретали основные навыки и развивали основы для формирования компетенций. На этом этапе в показателях обеих групп отсутствовала разница, однако уровень заинтересованности значительно различался.

2 этап. Развивающий. На этом этапе студенты начали активное освоение программы занятий, приступили к поступательному формированию компетенций. На этом этапе стала заметна разница между двумя группами в показателях освоения компетенций, уровня заинтересованности, здоровья и физического развития.

3 этап. Закрепляющий. На этом этапе студенты демонстрировали освоение программы и заложенных в неё компетенций через сдачу нормативов, отчётные занятия и участие в соревнованиях различного плана. На этом этапе стали заметны серьёзные отличия в освоении компетенций, уровне заинтересованности и основных показателях здоровья и физического развития между двумя группами.

В ходе нашего эксперимента проводились опросы, чтобы проследить уровень заинтересованности студентов в обычных занятиях по физкультуре. Итоги этого опроса в начале года таковы: на вопрос «насколько интересно вам заниматься физкультурой?» Ответы распределились следующим образом:

5% - совсем не интересно. Звучали такие формулировки как: «отнимает время только», «скучно», «лучше бы дома за компом посидел», «зал старый, программа скучная и как в школе» и т.д.

5% - очень интересно. Звучали такие ответы как: «всё супер», «мне интересно», «разнообразие», «можно отдохнуть от пар» и т.д.

12,5% - скорее интересно. Здесь респонденты давали следующие ответы: «да, неплохо в принципе», «ничего особенного», «ну как в школе», «такое себе» и т. д.

77,5% - скорее не интересно. Большинство наших респондентов давали ответы следующего плана: «очень стандартно, ждал(а) большего», «так себе», «ну в школе тоже самое», «это не уровень вуза», «зал общарпанный»

Как мы видим, респонденты из числа студентов контрольной группы не проявили заинтересованности в занятиях обычной физкультурой. Главные факторы отторжения на наш взгляд:

- отсутствие разнообразия, студенты часто жаловались на «скуку»;

- плохое материально техническое состояние залов;

- посредственная подготовка вузовских преподавателей и их возраст;

- схожесть со школьной программой по дисциплине «Физическая культура».

Таким образом, мы можем сделать вывод, что обычные занятия по дисциплине «Физическая культура» в вузах не отвечают потребностям молодого поколения, выглядят как «усложнённый вариант» школьных занятий, что вместе с посредственным состоянием залов создаёт ситуацию не успеха, негативно влияет на мотивацию и не способствует развитию спортивных навыков у молодежи.

Также авторами исследования была прослежена определённая динамика в ответах студентов. Если в течение 1 этапа ситуация была более позитивной (12,5% - «скорее интересно», 5% - «очень интересно», 77,5% - «скорее не интересно», 5% - «совсем не интересно»), то

уже на 2 этапе проценты начали смещаться к итоговому результату. Мы связываем это с рядом факторов: попадание студентов в новую ситуацию, процесс узнавания, быстрое осознание недостатков предложенной программы занятий и углубление разочарования.

Результаты контрольной группы ярко демонстрируют необходимость скорейшего реформирования вузовского спорта, программ по дисциплине «Физическая культура» и чёткой, слаженной работы по модификации подходов к спортивному воспитанию подрастающего поколения.

В конце учебного года мы вновь опросили студентов относительно их интереса и заинтересованности в занятиях. На этот раз ответы респондентов на вопрос «насколько интересно вам заниматься физкультурой?» распределились следующим образом:

7% - совсем не интересно. Звучали такие формулировки как: «жутко однообразно», «скуучно», «бесполезная трата времени», «лучше мне не стало» и т.д.

3% - очень интересно. Звучали такие ответы как: «да нормально», «интересно», «ну мячик можно погонять», «всё лучше, чем на парах сидеть» и т.д.

7,5% - скорее интересно. Здесь респонденты давали следующие ответы: «ну такое», «сойдёт», «будто в школе», «можно было и поразнообразнее» и т.д.

82,5% - скорее не интересно. Большинство наших респондентов давали ответы следующего плана: «скучно и стандартно», «очень так себе», «знаете, в школе и то интереснее», «зал грязный и старый», «толку от этих занятий чуть» и т.д.

Таким образом, мы видим, что к концу учебного года уровень интереса к занятиям также упал. Основные факторы остались теми же: отсутствие разнообразия, схожесть со школьным курсом, плохое состояние зала и инвентаря.

Данные конца года в контрольной группе подтверждают основную идею нашего проекта о необходимости скорейшего реформирования программ и в целом занятий по дисциплине «Физическая культура» в вузе.

Итак, мы выяснили, что уровень интереса к занятиям у студентов упал, уровень физического развития не претерпел значительных изменений. Теперь, стоит попытаться проанализировать уровень освоения компетенций приведённых в начале статьи.

Для оценки этого показателя мы сравнивали не только итоги сдачи контрольных и промежуточных нормативов, но также оценивали уровень освоения с помощью тестовых заданий различного типа и анализа оценок студентов по другим предметам напрямую связанным со специальностью «учитель физической культуры».

По итогам этой работы мы сделали следующие выводы:

Результаты исследования в %

Универсальная компетенция	Уровень освоения
УК-1	25%
УК-2	30%
УК-3	45%
УК-4	55%
УК-5	25%
УК-6	35%
УК-7	40%
УК-8	40%

Данные таблицы показывают, что универсальные компетенции были освоены довольно посредственно. Это связано с неполноценностью курса, общим устареванием программ физического воспитания, отсутствием мотивации у студентов, низкой профессиональной подготовкой тренеров, ветхим состоянием спортивных залов и инвентаря [18. С. 256].

Плохое освоение универсальных компетенций негативно повлияло и на уровень освоения общепрофессио-

нальных компетенций, что видно из приведённой ниже таблицы:

Результаты исследования в %

Общепрофессиональная компетенция	Уровень освоения
ОПК-1	20%
ОПК-2	30%
ОПК-3	25%
ОПК-4	30%
ОПК-5	40%
ОПК-6	44%
ОПК-7	40%
ОПК-8	35%

Таким образом, мы видим, что и общепрофессиональные компетенции были освоены на среднем или ниже среднего уровнях. На наш взгляд это связано с плохим освоением универсальных компетенций и общей взаимосвязью двух этих групп компетенций.

Подводя общий итог по результатам эксперимента в контрольной группе, хотелось бы отметить следующие факторы:

- отсутствие заинтересованности в занятиях;
- неэффективное воздействие на уровень физического развития студентов;
- моральное устаревание программ;
- посредственный уровень подготовки тренеров;
- схожесть вузовской программы со школьной;
- отсутствие оригинальности, ведущее к части из вышеперечисленных факторов.

Выводы исследования и перспективы дальнейших исследований данного направления.

Результаты контрольной группы стали ярким подтверждением ситуации, о которой говорилось в теоретической части нашего проекта, а именно посредственное состояние всей физкультуры в вузах, необходимость её скорейшего реформирования и внесения новых элементов в программы и практику. Необходимость омоложения тренерского состава и переподготовки имеющих кадров, поскольку только близкий по возрасту и говорящий на понятном молодёжи языке тренер способен увлечь студентов спортом и физической культурой.

Тем не менее, не стоит думать, что авторы проекта полностью отрицают всю традиционную парадигму образования по дисциплине «Физическая культура» [19-24]. По нашему мнению, необходимо синтезировать лучшее из того, что есть сейчас с новыми элементами. Активно адаптировать курсы к сегодняшнему дню, нуждам рыночной экономики и общества. Активно взаимодействовать на этих направлениях как с государственными, так и с частными структурами для создания синергии эффективности, что в свою очередь позитивно скажется на здоровье подрастающих поколений, динамике демографического развития и морально-психологическом состоянии граждан, которым уже через несколько лет предстоит самим готовить детей и подростков к вступлению в жизнь, растить смену олимпийским чемпионам и просто готовить здоровых, всесторонне развитых граждан.

Однако, если не будут произведены соответствующие выводы и не начать изменения, ситуация, по нашему мнению и мнению учёных, может начать стагнировать и даже ухудшаться. С учётом и без того довольно посредственных показателей последних лет, в которых пока тенденция к улучшению довольно мала – это представляется очень важной и стратегической задачей государственной политики в области здоровья, а также спорта и физического воспитания.

Стоит отметить, что подобные идеи и осознание существующей проблемы существуют на самом высоком уровне, достаточно отметить тезисы последнего послания президента РФ В.В. Путина Федеральному собранию в части развития физкультуры и спорта, чтобы

прийти к выводу об обоснованности идей заложенных в данном проекте.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Рабочая программа дисциплины «Фитнес» Кемеровского государственного университета // http://nbikemu.ru/sites/files/u3/umk/bak/ff_bak/53.pdf
2. Рабочая программа «Физическая культура: фитнес» Гуманитарного университета (Екатеринбург) // <https://gu-ural.ru/uploads/2015/04/Физическая-культура-Фитнес-1.pdf>
3. Кузнецова И.В. Преемственность общих компетенций ФГОС СПО и универсальных компетенций ФГОС ВО // Ярославский педагогический вестник. 2018. № 5. С. 167-173.
4. Маркова И.А. Моделирование структуры учебного курса индивидуальных траекторий его прохождения // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. 2013. № 3. С. 443 – 445.
5. Шокина И.Н. Современное физкультурное образование в проекции идеалов гуманизации общества // Поволжский торгово-экономический журнал. 2010. № 3. С. 103-110;
6. Кравчук В.И. Физкультурное образование студентов вуза как социокультурный процесс // Вестник Челябинской государственной академии культуры и искусств. 2006. Т. 10. № 2. С. 72-75;
7. Собянин Ф.И., Лотоненко А.В. наукоёмкие классы явлений теорий физической культуры и профессиональное физкультурное образование // Научный поиск. 2011. № 1. С. 32-37.
8. Доррер А.Г., Иванилова Т.Н. Моделирование интерактивного адаптивного обучающего курса // Современные проблемы науки и образования. 2007. № 5. С. 52 – 59.
9. Попова В.И. Культурно-просветительская деятельность студентов как важнейшая составляющая внеаудиторной деятельности // Мир науки, культуры, образования. 2016. № 1 (56). С. 79-80.
10. Хисматуллин С.А. Методика обучения и воспитания: физкультурное образование. СПб.: Издательство СПбГУ, 2014. 38 с.
11. Пешкова Н.В. Конкурентоспособность выпускников университета в контексте деятельности студенческих спортивных клубов // Теория и практика физической культуры. 2018. № 3. С. 89-92.
12. Воловая Т.А. Влияние занятий хатха-йогой на развитие психических процессов детей младшего школьного возраста // Здоровье семьи – XXI век. 2014. № 1. С. 46.
13. 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.
14. Щербак А.П. Основы теории и методики физической культуры: задания к практическим и самостоятельным работам. Ярославль, 2017. С. 11.
15. Морозова Ю.В. Методика организации самостоятельной работы студентов с помощью компьютерных самостоятельных работ // Современное образование: проблемы взаимосвязи образовательных и профессиональных стандартов Материалы международной научно-методической конференции. 2016. С. 103 – 104;
16. Бернгардт Т.В. Самостоятельная работа студентов в структуре образовательного сопровождения выполнения курсовых работ // Динамика систем, механизмов и машин. 2014. № 5. С. 9 – 11;
17. Вараксин В.Н. Самостоятельная работа студентов как фактор подготовки к работе по реализации задач здоровьесберегающего образования // Общество: социология, психология, педагогика. 2015. № 2. С. 33 – 36.
18. Маринченко К.А. Пути формирования в вузе компетенций профессионально-личностного самосовершенствования у будущих преподавателей физической культуры и спорта // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2010. № 3 – 2. С. 256 – 261.
19. Мельник А.А. Определение критериев готовности будущего учителя физической культуры к внеклассной работе // Карельский научный журнал. 2015. № 1 (10). С. 53-56.
20. Васюкова В.А., Воробьева И.В., Коваленко Н.П., Куштова М.Х. Инновационная деятельность в сфере физической культуры и спорта как неотъемлемая часть элемента национальной экономики // Азимут научных исследований: экономика и управление. 2016. Т. 5. № 3 (16). С. 68-73.
21. Иванова Т.Н. Социоэкологический потенциал физической культуры и спорта в жизни современного человека // Карельский научный журнал. 2017. Т. 6. № 2 (19). С. 149-151.
22. Воробьева И.Н., Годжиев Г.Т. Влияние физической культуры на активность учебно-познавательной деятельности студентов // Балтийский гуманитарный журнал. 2017. Т. 6. № 4 (21). С. 273-276.
23. Гагиева З.А. Физическая культура как личностная ценность студентов нефизкультурных направлений подготовки // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 176-178.
24. Федосов А.О. Исследование сформированности информационно-аналитической компетенции тренеров по командным игровым видам спорта // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». 2014. № 6. С. 194 – 199.

Статья поступила в редакцию 31.03.2019

Статья принята к публикации 27.05.2019