

УДК 378:796.01

Магин Владимир Алексеевич, Мазакова Татьяна Владимировна

РАЗРАБОТКА МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ МАГИСТРА ДЛЯ РАБОТЫ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ФИТНЕСЕ

В статье исследуется проблема формирования профессиональных компетенций магистра направления 49.04.01 Физическая культура в области оздоровительной физической культуры, необходимых для работы в сфере оздоровительного фитнеса. Авторами проведена работа по обоснованию содержания методического обеспечения профессиональной подготовки специалистов данного направления. Разработано и научно обосновано содержание методического обеспечения, включающее ряд дисциплин, взаимодополняющих друг друга, призванных формировать профессиональные компетенции для работы в фитнес-индустрии. Обосновано применение дидактических методов, методов решения профессиональных задач, современных педагогических технологий, соответствующих задачам профессиональной подготовки магистров.

Ключевые слова: оздоровительный фитнес, профессиональное образование магистров физической культуры, формирование профессиональных компетенций.

Vladimir Magin, Tatiana Mazakova
**DEVELOPMENT OF METHODOLOGICAL SUPPORT OF TRAINING
OF DEGREE TO WORK IN HEALTH AND FITNESS**

The article investigates the problem of formation of professional competences of master direction 49.04.01 – Physical culture in the field of physical culture is needed to work in the field of fitness and Wellness. The authors of the works on substantiation of the content of methodological support professional training of specialists of this direction. Developed and scientifically substantiated the content of methodological support involving several disciplines, complementary, aimed at formation of professional competences for work in the fitness industry. Justified the use of didactic techniques, methods of solution of professional problems, modern pedagogical technologies relevant to the objectives of vocational training masters.

Key words: health fitness professional education masters of physical education, formation of professional competences.

Введение / Introduction. Подготовка магистров для сферы фитнес – услуг актуальна, ввиду того, что в современных условиях модернизации всей системы высшего образования, меняются старые образовательные парадигмы, внедряются новые инновационные технологии, диктуются новые требования к профессиональной подготовке кадров.

Предполагается подготовка магистров, способных решать сложные образовательные задачи, организовывать исследования в востребованных областях знаний, управлять различными сферами деятельности, которые обеспечивают экономическое и общественное развитие страны [5, 6]. Такой сферой деятельности является и сфера фитнес услуг.

Большую часть специалистов для бурно растущей фитнес индустрии готовят общественные организации и федерации России по преимущественно иностранным программам. В ряде физкультурных вузов, реализуются отдельные спецкурсы, которым, однако, выделяется минимальное количество аудиторной нагрузки, что явно не отвечает современным требованиям подготовки специалистов для сферы фитнес-услуг. Эти курсы не могут образовать целостную образовательную систему, не имеют четкой целевой направленности на подготовку специалистов, исходят из субъективных представлений о структуре и содержании учебного процесса, что не способствует формированию качественной системы подготовки.

На данном этапе развития фитнес-индустрии в нашей стране нет сформулированных критериев профессиональной компетентности специалистов, нет понимания конкретного спектра задач, стоящих перед ними. В связи с этим современная система высшего образования в области физкультуры и спорта пока не готова к массовой подготовке специалистов в этой сфере деятельности.

К тому же индустрия фитнеса развивается очень динамично, его средства, методики преподавания постоянно, а иногда и радикально, меняются. В связи с вышесказанным задача вуза связана скорее не с натаскиванием студентов на наиболее популярные на данный момент фитнес-программы, а с тем, чтобы дать им глубокое понимание процессов, происходящих в организме под влиянием той или иной физической нагрузки.

Каждый образовательный центр по обучению специалистов в области фитнеса разрабатывает свои собственные учебные и методические материалы для внутреннего пользования. В продаже и в сети Интернет можно найти интересные и содержательные учебные или популярные издания, которые, однако, не могут стать основной литературой для преподавания в вузе. Проблема обеспечения учебного процесса качественными учебными изданиями, на наш взгляд, стоит достаточно остро.

Для эффективной профессиональной деятельности в этой сфере необходим уровень подготовки специалиста, позволяющий адаптировать и применять на практике для сферы фитнеса уже существующие знания раздела оздоровительной физической культуры. Для эффективного функционирования такой системы образования обязательно использование новых подходов к содержанию образования, к дидактическим методам и технологиям контроля качества обучения, разработка концепции развития новой образовательной модели.

Материалы и методы / Materials and methods. Для решения поставленных исследованием задач использовался следующий комплекс методов исследования: изучение и системный анализ научно-методической и научной литературы; педагогическое наблюдение; беседа; опрос; анкетирование; метод экспертных оценок; педагогическое исследование; методы математической статистики.

Эмпирическую базу исследования составили результаты анализа анкетных опросов специалистов сферы оздоровительной физической культуры, тестирования, бесед и наблюдений магистрантов, обучающихся в СКФУ по магистерской программе «Физкультурно-оздоровительные технологии»; при внедрении в учебный процесс экспериментального методического обеспечения дисциплин учебного плана, направленных на профессиональную подготовку будущего магистра, определения педагогических условий его внедрения; формирования профессиональных компетенций у будущих магистров физической культуры для работы в сфере оздоровительного фитнеса. Кроме этого, на протяжении 4 лет нами проводилось формирование методического обеспечения дисциплин учебного плана, издание к ним учебных пособий, других методических материалов, направленных на организацию процесса профессиональной подготовки будущего магистра физической культуры для работы в сфере оздоровительного фитнеса, определения педагогических условий его внедрения.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечены четким подбором исходных методологических принципов и методов познания исследуемого процесса; применением методов, адекватных цели, задачам и логике исследования; репрезентативностью эмпирических результатов; опытным подтверждением правомерности теоретических выводов и практических результатов; внедрением полученных результатов в практику вузовского образовательного процесса.

Понятие «профессиональная компетентность» объединяет теоретическую и практическую готовность к осуществлению педагогической деятельности. Н. В. Кузьмина [4] определяет профессионально-педагогическую компетентность совокупностью субъективных педагогических умений структурировать научное и практическое знание в целях повышения качества реализации педагогических задач.

Исследованиями ряда авторов [5, 6] установлено, что большинство преподавателей обладают сформированными на достаточном уровне двумя компонентами знаний – знанием предмета и знанием методов обучения. По их мнению, специалист высокого и среднего уровня продуктивности

превосходит педагога низкого уровня, именно по «знаниевому» компоненту. Следовательно, хорошее знание предмета является важнейшим условием профессионализма педагога, в том числе и в сфере фитнес-индустрии.

Результаты и обсуждение / Results and discussion. На предварительном этапе исследования (2012–2016г.г.) нами была проведена работа по обоснованию содержания методического обеспечения профессиональной подготовки специалистов данного направления. На основе глубокого анализа литературы и научно-методических источников по вопросам профессиональной подготовки специалистов для сферы оздоровительного фитнеса наиболее актуальные сведения мы поделили на 5 основных разделов:

- 1) теоретические аспекты оздоровительной тренировки;
- 2) технология проектирования групповых оздоровительных программ;
- 3) технология проведения групповых оздоровительных программ;
- 4) технология проектирования и ведения индивидуальных оздоровительных программ;
- 5) особенности тестирования и контроля функционального и физического состояния клиентов фитнес клубов.

Для выявления востребованности знаний для профессиональной сферы по обозначенным выше разделам был проведен анкетный опрос среди специалистов в области оздоровительной физической культуры. При его составлении использовались данные, полученные в процессе анализа научной, научно-методической литературы и опроса экспертов о преимущественно значимых знаниях, необходимых для полноценной профессиональной деятельности в сфере оздоровительного фитнеса.

В опросе приняли участие 118 специалистов в области физической культуры Ставропольского края, из них 48 инструкторов фитнес-клубов (40,7 %), 32 специалиста оздоровительной физической культуры (27,1 %) и 38 учителей школ (32,2 %). 100 % респондентов согласились с необходимостью приобретения и совершенствования знаний, касающихся основных понятий и направлений оздоровительного фитнеса, задач профессиональной деятельности фитнес-тренера, закономерностей (биологических, педагогических, психологических) и принципов оздоровительной тренировки. Но, как оказалось, содержание основных понятий фитнеса смогли сформулировать лишь 17 респондентов (14,4 %), имели представление о методике применения основных направлений оздоровительного фитнеса 64 опрошенных (54,2 %), были осведомлены об основных задачах и функциях профессиональной деятельности фитнес-тренера 86 респондентов (72,9 %), о принципах оздоровительной тренировки осведомлены в общих чертах 92 респондента (78 %), об основах анатомии и физиологии двигательной деятельности имели представление лишь 14 опрошенных (11,9 %), а психологические аспекты занятий фитнесом смогли обозначить 62 респондента (52,6 %).

Интересные данные были получены и по разделу знаний, касающемуся технологии проектирования групповых и индивидуальных оздоровительных программ. Овладение технологией планирования безопасных и эффективных фитнес-программ считают важным 94,4 % респондентов. 93,2 % опрошенных считают необходимым использование данных научных исследований для полноценного удовлетворения потребностей занимающихся. Приобретение навыков оптимального регулирования нагрузки в основных компонентах оздоровительного занятия назвали важным 75,4 % специалистов, а 73,7 % опрошенных считают необходимым грамотное обеспечение вариантов выбора нагрузки и / или интенсивности оздоровительных занятий, умение создавать логическую последовательность элементов занятия (57,6 %) и выбор адекватных методов и стилей преподавания (43,6 %). Практически все респонденты знакомы с существованием индивидуальных оздоровительных программ, однако о технологическом процессе проектирования этих занятий имеют представление лишь 8 опрошенных, на момент исследования работающих фитнес-тренерами, т. е. 6,8 % всех опрошенных.

О необходимости знаний в области тестирования и контроля функционального и физического состояния клиентов фитнес-клубов спорить не стал ни один из респондентов, однако особенности организации и содержание данной деятельности в фитнес-клубах знают лишь 30 % опрошенных (рис.).

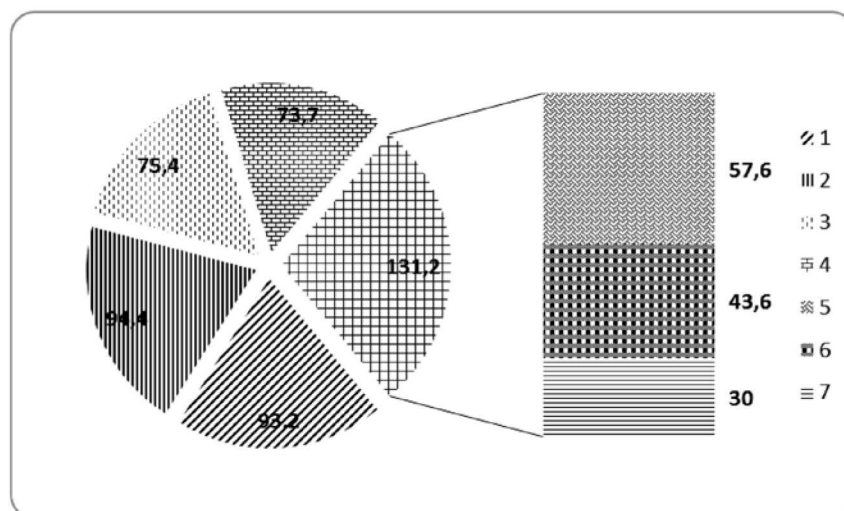


Рис. Рейтинг востребованности знаний для сферы оздоровительного фитнеса:

- 1 – данные научных исследований об оздоровительном влиянии физических упражнений; 2 – технология планирования безопасных и эффективных фитнес-программ; 3 – регулирование нагрузки в основных компонентах оздоровительного занятия; 4 – обеспечение вариантов выбора нагрузки и/или интенсивности; 5 – логическая последовательность элементов занятия; 6 – методы и стили преподавания; 7 – тестирование и контроль функционального и физического состояния клиентов.

Результаты анкетного опроса позволили сформировать основную направленность содержания методического обеспечения профессиональной подготовки магистра для работы в сфере оздоровительного фитнеса.

Компонент «знание» в аспекте профессиональной готовности магистра оздоровительного фитнеса должен содержать взаимосвязанную систему знаний, которая формируется на принципах интеграции. Следовательно, для овладения магистрантами знаний в исследуемой области необходима координация усилий преподавателей по нескольким взаимосвязанным и взаимодополняющим дисциплинам. В рамках учебного плана магистров направления 49.04.01 Физическая культура магистерской программы «Физкультурно-оздоровительные технологии» в Северо-Кавказском федеральном университете мы выделили 4 дисциплины вариативной части, направленные на подготовку специалистов в области фитнес-индустрии. Это две обязательные дисциплины: «Оздоровительные телесно ориентированные технологии» и «Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки», а также две дисциплины по выбору: «Степ-аэробика» и «Оздоровительная йога».

Каждая дисциплина имеет свое содержание и структуру, образующие целостный комплекс учебного процесса. Разработка содержания дисциплин предполагала определение целей, содержания компонентов, а также фондов оценочных средств, перечня заданий продуктивного и репродуктивного характера, критериев оценки и др.

Все перечисленные дисциплины имеют свои цель и задачи, и они связаны между собой общей целью – формированием у будущих магистров физической культуры запланированных профессиональных компетенций для сферы оздоровительного фитнеса: способность прогнозировать запросы и потребности участников рекреационной деятельности для обеспечения эффективного применения оздоровительных технологий; способностью разрабатывать рекреационные технологии на интегративной основе для различных социально-демографических групп населения; способностью разрабатывать, реализовывать и корректировать индивидуальные программы (проекты) рекреационной деятельности для различных групп населения, с учётом социокультурных, морфофункциональных, половозрастных и психических особенностей занимающихся [7].

Процесс обучения направлен на овладение следующими компонентами профессиональной подготовки:

- 1) овладение знаниями специальной терминологии, теоретических основ оздоровительной физической культуры,
- 2) формирование практических и дидактических (объяснение, подбор адекватных методик организации профессиональной деятельности) профессиональных умений и навыков;
- 3) овладение коррекционно-оценочными умениями (умением замечать и исправлять ошибки, осуществлять контроль за деятельностью занимающихся).

Нашей целью стало вооружение магистрантов системой специальных профессиональных знаний и умений, которые позволят эффективно осуществлять деятельность фитнес-тренера и специалиста оздоровительной физической культуры.

Исходя из результатов предварительного исследования были определены задачи для каждой из обозначенных нами дисциплин:

1. Оздоровительные телесно ориентированные технологии:
 - усвоить структуру и специфику тренерской деятельности в сфере фитнеса;
 - сформировать систему знаний об основных направлениях и видах современного фитнеса, закономерностях оздоровительной тренировки, содержании и особенностях оздоровительной физической культуры с людьми различного возраста и пола;
 - добиться глубокого понимания основ оздоровительной тренировки, научить соотносить свои знания с реальной ситуацией.
2. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки:
 - выявление основных типов физических упражнений и принципов дозирования тренировочной нагрузки в оздоровительной и кондиционной тренировке;
 - выявление технологий проектирования и проведения групповых и индивидуальных оздоровительных программ;
 - освоение методов контроля и диагностирования состояния здоровья участников оздоровительно-рекреативной деятельности.
3. «Степ-аэробика» и «Оздоровительная йога». Эти две дисциплины по выбору призваны на основе анализа элементов, связей и организационных принципов оздоровительной тренировки способствовать формированию умений и навыков конструирования собственных моделей тренировочных занятий для клиентов с заданными физическими кондициями и потребностями.

В организационном плане на 4 обозначенные нами дисциплины в учебном плане отведено 360 часов (10 з. е.), из которых 150 часов – аудиторные и 210 часов выделено на самостоятельную подготовку. Соответственно, оздоровительные телесно ориентированные технологии – 108 часов, современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки – 108 часов, степ-аэробика и оздоровительная йога – по 72 часа.

Основными формами и методами обучения, направленными на формирование необходимых для работы в сфере оздоровительного фитнеса специальных профессиональных компетенций, явились лекционные, семинарские и практические занятия, самостоятельная работа. Для этого были разработаны соответствующие тесты, индивидуальные творческие задания, критерии контроля и оценки уровня подготовленности магистрантов, подобраны методы активного обучения и рефлексии.

Из методов активного обучения мы используем проблемные лекции, лекции вдвоем, дискуссии, разбор конкретных ситуаций, различные тренинги, дискуссионную работу в малых группах. Данные методы обучения призваны создать объективные условия для систематизации представлений, процессов моделирования профессиональной деятельности, побуждая магистрантов к самостоятельности в познавательной деятельности, вовлекая их в поисковую работу по решению проблем моделирования профессиональной деятельности [1, 3].

В процессе обучения преобладает групповой способ организации учебной деятельности, с широким применением работы в парах и малых группах для выявления и осознания различных профессиональных ситуаций, взаимо- и самооценки, рефлексии.

Заключение / Conclusion. На данном этапе развития фитнес-индустрии в нашей стране нет сформулированных критериев профессиональной компетентности специалистов, нет понимания конкретного спектра задач, стоящих перед ними. В связи с этим современная система высшего образования в области физкультуры и спорта пока не готова к массовой подготовке специалистов в этой сфере деятельности [1, 2].

Процесс моделирования образовательного процесса с точки зрения компетентностного подхода побудил нас обозначить его цели и предполагаемые результаты, что способствовало формированию структуры и содержания методического сопровождения, способствовало подбору видов учебной деятельности, основных оценочных средств этой деятельности.

На основании результатов нашего исследования были определены задачи и содержание для каждой из обозначенных нами дисциплин. Разработана система усложняющихся индивидуальных творческих заданий, где перед магистрантами ставится образовательная задача научиться синтезировать элементы предыдущей аналитической работы для получения новой самостоятельно разработанной программы с заданными характеристиками.

Уровень эффективности методического обеспечения профессиональной подготовки магистра для работы в сфере оздоровительного фитнеса будет выявлен в ходе его дальнейшего внедрения в учебный процесс вуза.

ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Информационная культура специалиста как фактор внедрения новых технологий в практику физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. 2001. № 12. С. 18–19.
2. Понамарёв Г. Н. Здоровьесберегающие технологии в системе непрерывного физкультурного образования: стратегия развития // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: сб. материалов Всероссийской научно-практической конференции. СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. С. 11–17.
3. Корнеева Л. Интерактивные методы обучения // Высшее образование в России. 2004. № 12. С. 105–108.
4. Кузьмина Н. В. Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения. М.: Высшая школа, 1990. 117 с.
5. Магин В. А. Компетентностная модель специалиста по физической культуре и спорту. // Вестник спортивной науки. 2006. № 1. С. 43–47.
6. Скворцова С. А. Педагогические условия формирования компетентности будущих специалистов в процессе профессиональной подготовки // Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. № 1. 2011. С. 155–158.
7. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура (уровень магистратуры № 376 от 08.04.2015). С. 7–11.

REFERENCES AND INTERNET RESOURCES

1. Bal'sevich V. K., Lubyшева L. I. Informacionnaya kul'tura specialista kak faktor vnedreniya novykh tekhnologij v praktiku fizicheskoy kul'tury i sporta (Information culture of a specialist as a factor in the introduction of new technologies in the practice of physical culture and sports) // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2001. № 12. Pp. 18–19.
2. Ponomaryov G. N. Zdorov'esberegayushchie tekhnologii v sisteme nepreryvnogo fizkul'turnogo obrazovaniya: strategiya razvitiya (Health saving technologies in the system of continuous physical education: development strategy) // Fitnes v innovacionnyh processah sovremennoj fizicheskoy kul'tury: sbor. mater. Vseros. nauchno-prak. konf. SPb.: Izd-vo RGPU im. A.I. Gercena, 2008. Pp. 11–17.

3. Korneeva L. Interaktivnye metody obucheniya (Interactive teaching methods) // Vysshee obrazovanie v Rossii. 2004. № 12. Pp. 105–108.
4. Kuz'mina N. V. Professionalizm lichnosti prepodavatelya i mastera proizvodstvennogo obucheniya (The professionalism of teacher and master of production training). M.: Vysshaya shkola, 1990. 117 p.
5. Magin V. A. Kompetentnostnaya model' spetsialista po fizicheskoi kul'ture i sportu (The competence model of the specialist in physical culture and sports) // Vestnik sportivnoi nauki. 2006. № 1. Pp. 43–47.
6. Skvortsova S. A. Pedagogicheskie usloviya formirovaniya kompetentnosti budushchih specialistov v processe professional'noj podgotovki (Pedagogical conditions of formation of competence of future specialists in the process of professional training) // Vektor nauki TGU, Seriya: Pedagogika, psihologiya. 2011. № 1. Pp. 155–158.
7. Federal'nyj gosudarstvennyj obrazovatel'nyj standart vysshego obrazovaniya po napravleniyu podgotovki 49.04.01 Fizicheskaya kul'tura (uroven' magistratury № 376 ot 08.04.2015), Pp. 7–11.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Магин Владимир Алексеевич, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта факультета физической культуры Института образования и социальных наук Северо-Кавказского федерального университета. E-mail: va_magin@mail.ru

Мазакова Татьяна Владимировна, ассистент кафедры теории и методики физической культуры и спорта факультета физической культуры института образования и социальных наук Северо-Кавказского федерального университета. E-mail: mazakova.tatyana@yandex.ru

INFORMATION ABOUT AUTHORS

Vladimir Magin, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Professor of Department of theory and methodology of physical culture and sports faculty of physical education, Institute of education and social Sciences, North-Caucasian Federal University. E-mail: va_magin@mail.ru

Tatiana Masakova, assistant of the Department of theory and methodology of physical culture and sport faculty of physical education, Institute of education and social Sciences, North-Caucasian Federal University. E-mail: mazakova.tatyana@yandex.ru