

Научная статья
УДК 378.14.015.62
<https://doi.org/10.23951/2307-6127-2022-1-51-59>

ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ БАКАЛАВРОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

Елена Валерьевна Бондаренко

Томский государственный педагогический университет, Томск, mev.io@yandex.ru

Аннотация

Объективные требования сегодняшнего дня: активное реформирование сферы образования, физической культуры и спорта; острая необходимость в условиях пандемии укрепления здоровья населения, улучшения их аэробных функциональных показателей; создание условий привлечения различных контингентов к занятиям оздоровительными видами физической культуры; обеспечение роста популярности и престижа профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту; увеличение числа работающих в фитнес-индустрии; стимулирование изобретений российских фитнес-технологий – обуславливают потребность в совершенствовании методик высшего образования в области физической культуры и спорта, в том числе программ подготовки бакалавра физкультурно-спортивных профилей по направлению «Педагогическое образование».

В соответствии с этим были определены задачи совершенствования профессиональной подготовки бакалавров, предложено обновленное содержание дисциплин, неординарные формы, методы и подходы обучения на основе внедрения фитнес-технологий.

Ключевые слова: *фитнес-технологии, фитнес-индустрия, студенты бакалавриата, направление «Педагогическое образование», компетенции, стратегия развития физической культуры и спорта*

Для цитирования: Бондаренко Е. В. Фитнес-технологии в профессиональной подготовке бакалавров физкультурно-спортивного профиля по направлению «Педагогическое образование» // Научно-педагогическое обозрение. 2022. Вып. 1 (41). С. 51–59. <https://doi.org/10.23951/2307-6127-2022-1-51-59>

Original article

FITNESS TECHNOLOGIES IN PROFESSIONAL BACHELORS TRAINING OF PHYSICAL AND SPORTS SPECIALISATION IN THE PEDAGOGICAL EDUCATION DIRECTION

Elena V. Bondarenko

Tomsk State Pedagogical University, Tomsk, mev.io@yandex.ru

Abstract

There are such objective requirements of today as: active reform of education, physical culture and sports; an urgent need in strengthening the health of the population, improving their aerobic functional indicators in the pandemic situation; in attracting various contingents to health-improving types of physical culture; in growing popularity and prestige of the professional activity of a teacher in physical culture and sports; in increasing the number of employees in the fitness industry; in stimulating inventions of Russian fitness technologies. These requirements cause the need in improving the methods of higher education in the field of physical culture and sports, including training programs for bachelor of physical culture and sports specialization in the pedagogical education direction.

It is necessary to train personnel who not only have soft skills and hard skills, but are also ready for self-development, creativity, for an adequate goal setting, development of their own strategy, and realization of dreams. In other words, the graduate must be entrepreneurial, be able to organize a successful business in the industry, survive in it, develop, understand current trends, be able to balance at the intersection of sciences, be fluent in digital technologies and foreign languages, have the necessary competencies to conduct classes in institutions of various jurisdictions with using the latest techniques and technologies, which is also a priority in the development strategy of the physical culture and sports direction in Russia.

The traditional education system in the field of physical culture and sports prepares students to work with children in educational organizations of various levels, forms their skills in conducting educational and training sessions, but, unfortunately, does not teach health related work with various contingents. Thus, there is a contradiction between the real formed competence and modern requirements for a specialist working in the field of health related physical culture. This problem requires a revision of the curriculum.

In accordance with this, the goal was set, the tasks were defined to improve the professional training of bachelors, the updated content of disciplines, extraordinary forms, methods and approaches of teaching based on the introduction of fitness technologies were proposed.

Keywords: *fitness technologies, fitness industry, undergraduate students, pedagogical education direction, competencies, strategy for the development of physical culture and sports*

For citation: Bondarenko E. V. Fitness technologies in professional bachelors training of physical and sports specialisation in the pedagogical education direction [Fitnes-tehnologii v professional'noy podgotovke bakalavrov fizkul'turno-sportivnogo profilya po napravleniyu «Pedagogicheskoye obrazovaniye»]. *Nauchno-pedagogicheskoye obozreniye – Pedagogical Review*, 2022, vol. 1 (61), pp. 51–59. <https://doi.org/10.23951/2307-6127-2022-1-51-59>

Законодательные изменения в сфере образования, а также физической культуры и спорта последние годы наблюдаются наиболее интенсивно. Так, к Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [1] только за последние пять лет сделано около 30 публикаций о дополнениях и поправках и около 50 к Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» [2].

В утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации «Стратегии развития физической культуры и спорта Российской Федерации на период до 2030 года» (далее – Стратегия) в качестве некоторых приоритетных направлений достижения поставленных целей определено [3, с. 37–40]:

- рост систематически занимающихся физической культурой и спортом россиян до 70 %;
- рост числа работников физической культуры и спорта, находящихся в штате организаций с базового значения в 404 тыс. человек до 649 тыс.

Данные показатели взаимосвязаны, поскольку первый требует наличия второго. При этом второй показатель связан не только с количественной составляющей, но и с качеством подготовленности работников физической культуры, которые могли бы привлечь население к регулярным занятиям.

В связи с этим в Стратегии [3, с. 13, 16] поставлены задачи развития системы подготовки кадров, ее оптимизация и внедрение системы независимой оценки профессиональной квалификации. Это доказывает необходимость совершенствования высшего образования в сфере физической культуры и спорта.

Другой задачей Стратегии [3, с. 13, 16–17] является создание условий саморазвития профессионального спорта с целью уменьшения доли государственного финансирования и увеличения коммерциализации сферы физической культуры и спорта. Решение этой задачи призвано внести вклад в развитие экономики страны.

Для реализации данных задач необходимо готовить кадры, имеющие не только soft skills и hard skills, но и готовые к саморазвитию, творчеству, к адекватной постановке цели, разработке собственной стратегии, реализации мечты [4, с. 120]. Иначе говоря, выпускник должен быть предприим-

чивым, уметь организовать успешный бизнес в отрасли, выживать в нем, развиваться, разбираться в современных тенденциях, уметь балансировать на стыке наук, владеть цифровыми технологиями и иностранными языками, обладать необходимыми компетенциями проведения занятий в учреждениях различной подведомственной принадлежности с использованием новейших методик и технологий, что также является приоритетным направлением Стратегии развития сферы физической культуры и спорта.

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО) подготовки бакалавра физкультурно-спортивных профилей по направлению «Педагогическое образование» [5] предусматривает формирование необходимых экономических компетенций (УК-9), коммуникативных (УК-4), ИКТ-компетенции (ОПК-2). В целом ФГОС ВО не исключает формирования компетенций для индустрии фитнеса, однако заметна частичная неопределенность в стандарте в наборе компетенций для работы в системе оздоровительной физической культуры.

При разработке нового направления высшего образования часто возникают проблемы отсутствия регламентирующих документов, например профессиональных стандартов [6, с. 3]. Интересно, что профессионального стандарта «Фитнес-тренер» или «Фитнес-инструктор» не разработано. Только недавно утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 950н профессиональный стандарт «Специалист по продвижению фитнес-услуг».

При этом в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» были внесены дополнения 02.08.2019 г. № 303-ФЗ, касающиеся понятия «фитнес-центр», а также статьи 30.1, регламентирующей работу фитнес-центров [1]. В ней сказано, что фитнес-центры обязаны применять профессиональные стандарты в требованиях к квалификации работников, а также возможно привлечение только квалифицированных работников, обладающих соответствующими компетенциями [1]. Из этого следует, что если ранее в таких организациях могли работать люди, не имеющие специального образования, то сегодня это уже регламентируется, государство взяло на себя ответственность за контроль качества работы таких организаций.

Поэтому будет продолжаться совершенствование ФГОС, программ подготовки педагогов и тренеров в сфере физической культуры и спорта [3, с. 23].

На сегодняшний день фитнес-индустрия значительно укрепила свои позиции в России. Уже никто не сомневается в том, что и высшее профессиональное образование в области физической культуры должно ориентироваться на современные тенденции и тренды, в том числе на новейшие фитнес-технологии, однако система обучения студентов для данной сферы однозначно не просматривается [7, с. 69].

Между тем внедрение фитнес-технологий повышает привлекательность любых занятий физической культурой и спортом. Фитнес-технологии можно использовать на всех ступенях образования, дошкольной, школьной, а также в системе дополнительного образования и в системе подготовки квалифицированных спортсменов [8, с. 60]. Помимо этого, занятия фитнесом в первую очередь направлены на укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни, что является приоритетной задачей на разных ступенях образования.

Традиционная система образования в области физической культуры и спорта готовит студентов к работе с детьми в образовательных организациях различного уровня, формирует у них навыки проведения учебных и учебно-тренировочных занятий, но, к сожалению, не учит работе оздоровительной направленности с различными контингентами. Таким образом наблюдается противоречие между реальной сформированной компетентностью и современными требованиями к специалисту, работающему в отрасли оздоровительной физической культуры [7, с. 70]. Данная проблема требует пересмотра учебных планов [9, с. 79].

Таким образом, должна быть поставлена цель совершенствования программы подготовки бакалавра физкультурно-спортивных профилей по направлению «Педагогическое образование» посредством современных оздоровительных технологий.

В соответствии с целью необходимо решить следующие задачи:

1. Повысить компетентность бакалавра в соответствии с требованиями ФГОС ВО и Стратегии при помощи современных технологий обучения.

2. Ориентировать систему высшего образования на факультетах физической культуры в педагогических вузах на применение фитнес-технологий, расширение и углубление метапредметных связей, формирование прикладных знаний, умений и навыков в использовании иностранного языка, информационно-коммуникационных технологий, экономических процессов и финансовой грамотности.

Важно обеспечить формирование практических прикладных навыков студентов как в части проведения и выстраивания системы занятий оздоровительной направленности для разных контингентов, так и в продвижении дополнительных оздоровительных услуг физической культуры населению.

Исходя из анализа программ подготовки бакалавра физкультурно-спортивных профилей по направлению «Педагогическое образование» система формирования профессиональных компетенций недостаточно ориентирована на грамотность в вопросах разработки плана тренировок потребителя фитнес-услуг, методического консультирования различных контингентов при реализации фитнес-программ, проведения функциональной диагностики занимающихся оздоровительными видами физической культуры, подбора безопасных средств занятий для различных контингентов занимающихся, мотивирования к занятиям, точной демонстрации техники двигательных действий различных видов фитнеса, организации работы фитнес-центра, использования средств информационно-коммуникационных технологий и иностранного языка.

При этом выпускник факультета физической культуры должен уметь проводить занятия оздоровительной направленности для различных категорий занимающихся, учитывая возраст, пол, уровень физической подготовленности, медицинскую группу здоровья, должен владеть необходимыми методиками, уметь формировать устойчивую мотивацию к занятиям, решать краткосрочные и перспективные задачи [10, с. 94].

Дисциплины фитнеса целесообразно включать в вариативную часть профессионального цикла основной образовательной программы высшего образования физкультурно-спортивных профилей (таблица). На долю фитнес-технологий в данной части должно отводиться значительное количество учебных часов.

Содержание учебной дисциплины «Фитнес» (с использованием материалов [11–14])

№	Наименование разделов/тем
Раздел 1. Фитнес в системе физического воспитания и спорта	
1.1	Основные понятия и термины. Социальная значимость фитнеса. Двигательная активность и здоровье человека. История возникновения фитнеса. Роль и место фитнеса в системе образования
1.2	Классификация видов фитнеса. Аэробика. Виды фитнеса, направленные на воспитание общей выносливости. Виды фитнеса, направленные на воспитание силы. Виды фитнеса, направленные на воспитание гибкости. Виды фитнеса, направленные на развитие координационных способностей. Гибридные виды фитнеса
Раздел 2. Теоретические аспекты фитнеса	
2.1	Принципы оздоровительных занятий физическими упражнениями. Основы кинезиологии. Психологические аспекты в фитнесе
2.2	Питание. Фармакология в фитнесе. Профилактика травматизма. Средства восстановления в оздоровительной тренировке
Раздел 3. Общая методика занятий фитнесом	
3.1	Теория и методика групповой тренировки. Формы занятий фитнесом для различных контингентов в условиях разных форм организаций
3.2	Структура и содержание занятий по фитнесу. Программирование фитнес-занятия
3.3	Групповые занятия различной направленности. Фитнес-программы аэробной направленности. Фитнес-программы силовой направленности. Программы развития гибкости. Гибридные программы фитнеса. Проектирование фитнес-технологий и программ

№	Наименование разделов/тем
Раздел 4. Предпринимательство в фитнес-индустрии	
4.1	Нормативно-правовые акты в сфере фитнеса. Проектирование деятельности фитнес-клубов. Управление качеством предоставления услуг. Управление персоналом и мотивирование сотрудников в фитнес-организациях. Маркетинг фитнес-услуг. Проектирование мероприятий по продвижению фитнес-услуг. Компьютерные фитнес-программы
4.2	Тестирование и оценка состояния здоровья занимающихся. Подбор соответствующих особенностям занимающегося программ
4.3	Разработка эффективных программ. Оценка качества предоставляемых фитнес-услуг

Поскольку известно более трехсот видов фитнеса и рассмотреть даже основные направления в вариативной части невозможно, предлагается включать в дисциплины обязательной части такие, как «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Плавание», «Спортивные игры», «Лыжный спорт», аналоговые, а также близкие по приоритетным физическим качествам разделы фитнеса. Например: разделы стретчинга, пилатеса, body ballet, антигравитационные танцы, power balance можно освещать в дисциплине «Гимнастика»; разделы скиппинга, wogging, jogging, табата-тренировки – в дисциплине «Легкая атлетика»; разделы сноуборда и скандинавской ходьбы – в дисциплине «Лыжный спорт» и т. п.

Материал дисциплины «Фитнес» в учебном плане необходимо распределять по курсам с учетом их сложности, в преподавании классических видов аэробики лучше использовать концентрический подход. На первом курсе важно добиться запоминания биомеханики травмоопасных упражнений и возможных модификаций, методов и форм занятий, запрещенных в оздоровительной тренировке.

В курсе спортивного совершенствования, безусловно, требуется глубокое изучение выбранного студентом вида спорта. Однако, понимая, что, во-первых, не все выпускники идут работать в отрасль спорта, тем более спорта высших достижений, во-вторых, фитнес-технологии применимы в том числе в спорте, целесообразно в курсе спортивного совершенствования ориентировать студентов на использование фитнес-технологий, близких по структуре основной спортивной деятельности.

Для представителей лыжных гонок, спортивных игр, легкой атлетики, плавания уместно использование программ фитнеса, направленных на развитие аэробной выносливости (cycling, слайд-аэробика, skipping, interval training, гидро (аква) аэробика, скандинавская ходьба), а также гибридов (core athletic, TRX-тренинг, кросс-тренинг, CrossFit, best fit, functional training); для представителей единоборств – А-бокс, тайбо, каратробика, кикбоксинг, силовой бокс, аэробоксинг, кибо, тай-чи, kik fit, капоэйра-аэробика, будокон, cardiostrike; для представителей видов спорта, направленных преимущественно на воспитание силовых качеств, – Hot iron, памп-аэробика, гиревой фитнес, super sculpt, powerclass, тераробика, TRX-тренинг, Tabs, TNT, ABT, BUMS, LBT, upper body, core body strength, lower body strength, body slim, problem zone, тонизирующая аэробика (toning sculpt); для представителей видов гимнастики – классическая и степ-аэробика, technogobics, танцевальная аэробика, программы mind body, программы power balance, программы power stretch, super flex, миофасциальный релиз.

Термины, применяемые в отрасли фитнеса, литературных источниках, флагманских мастер-классах, на фитнес-конвенциях, в подавляющем большинстве используются на иностранном языке. Поэтому наряду с планомерным заучиванием терминов к пятому курсу желательно научить студентов проводить части занятия и занятие целиком на иностранном языке. Данный навык поможет также профессионально совершенствоваться в дальнейшем посредством мультикультурного общения с зарубежными коллегами, изучения иностранной литературы, продвижения собственных интеллектуальных продуктов.

Замечено, что точные схемы действий, сжатый лаконичный учебный материал воспринимается студентами лучше, нежели абстрактные, пространные формулировки с большим количеством деталей. Поэтому необходимо не просто давать академические знания по предмету, но и предлагать алгоритмические программы действий, модели работы фитнес-клубов, конкретные программы для

работы с дошкольниками, школьниками, взрослыми с учетом их медицинской группы здоровья. Практико-ориентированный материал и такой способ его подачи позволит выпускнику быстрее адаптироваться к трудовой деятельности.

Помимо четкой систематизации знаний, формируемой таким подходом, необходимо развивать у студентов навыки проектной деятельности, инновационной творческой деятельности, которая позволит создавать авторские фитнес-продукты.

Существуют различные подходы создания новых фитнес-программ [15]: эклектический, синергетический, традиционно ориентированный, синтетический, диверсификационный.

Эклектический подход будет реализовываться при достаточном формировании коммуникативных компетенций, широком арсенале возможностей мультикультурного общения личного и опосредованного.

Изучение разных спортивных дисциплин, в том числе погружение в выбранный вид спорта в рамках Курса спортивного совершенствования, позволит применять синергетический и синтетический подходы при разработке новой фитнес-технологии.

Использование традиционно ориентированного и диверсификационного подходов требует креативного мышления, которое также является необходимым условием качественной подготовленности бакалавра физкультурно-спортивных профилей по направлению «Педагогическое образование» [16].

С целью формирования креативного мышления предлагается использовать личностно-креативные формы и методы обучения [17, с. 135]: ритмопластические дискуссии, ритмопластические спектакли, конкурсы, конкурсы-концерты, ритмопластические самопрезентации, актерский и танцевально-экспрессивный тренинги, уроки самопрезентации.

И подготовка к проведению занятий по фитнесу, особенно связанных с использованием атрибутов аэробики, тоже способствует активному проявлению творчества.

Суммируя сказанное, нами предложена общая схема элементов методики совершенствования подготовки бакалавров физкультурно-спортивных профилей по направлению «Педагогическое образование» в области оздоровительных технологий (рисунок).

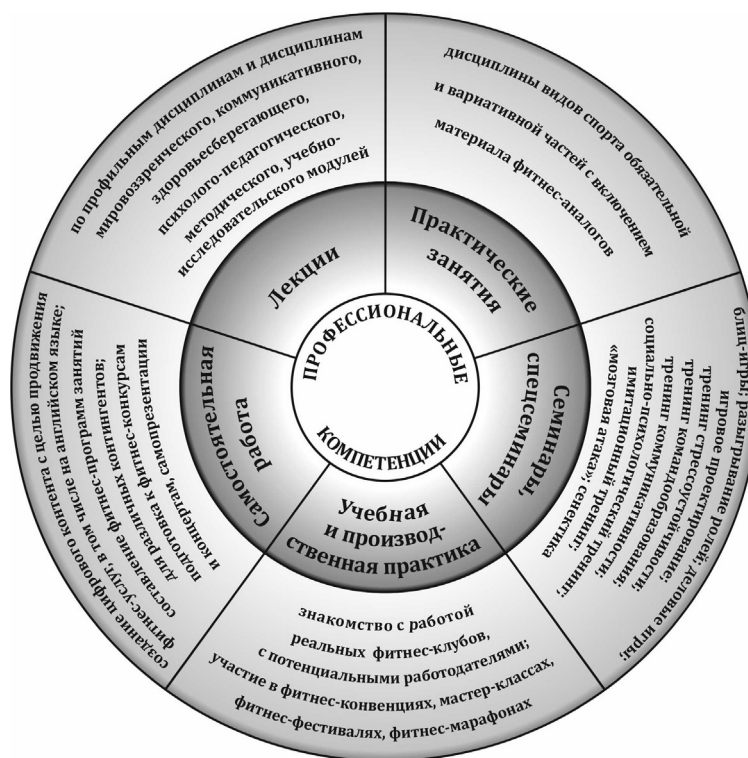


Схема совершенствования профессиональной компетентности в области оздоровительных технологий

В информационном поле фитнес-индустрии происходит активное движение, ежедневно появляются новые методики, подходы, направления, модификации. К сожалению, в России действительно квалифицированных специалистов в этой области затмевают «fashion-знатоки» через интенсивное использование IT-технологий.

Таким образом, нами предложено совершенствование программ подготовки бакалавров посредством применения авангардных фитнес-технологий, обновленного содержания дисциплин, нетрадиционных форм, методов и подходов обучения.

Список литературы

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 01.08.2021).
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 01.08.2021).
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г. № 3081-р «Стратегия развития физической культуры и спорта Российской Федерации на период до 2030 года». URL: <https://minsport.gov.ru/2020/docs/new%20files/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D0%B8%202030/%D0%A0%D0%B0%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%8F%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5,%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D1%8F.pdf> (дата обращения: 01.08.2021).
4. Леонтьева Е. Г. Развитие профессиональных, надпрофессиональных и самостоятельных навыков у студентов-центениалов в условиях цифровизации // Научно-педагогическое обозрение (Pedagogical Review). 2021. Вып. 3 (37). С. 116–123. DOI: <http://dx.doi.org/10.23951/2307-6127-2021-3-116-123> (дата обращения: 01.08.2021).
5. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки): приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 125 от 22.02.2018. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71797864/> (дата обращения: 01.08.2021).
6. Лубышева Л. И., Росенко С. И., Верзилин Д. Н. Диверсификация образовательной деятельности вузов физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2021. № 2. С. 3–6.
7. Дерябина А. Л., Стафеева А. В. Формирование профессиональных компетенций бакалавров по направлению «Физкультурное образование» в процессе обучения дисциплине «Проектирование оздоровительно-досуговых технологий» // Вестник Бурятского государственного университета. 2011. № 13. С. 69–74. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-professionalnyh-kompetentsiy-bakalavrov-po-napravleniyu-fizkulturnoe-obrazovanie-v-protse-obschcheniya-distipliny/viewer> (дата обращения: 01.08.2021).
8. Рыбакова Е. О., Шутова Т. Н. Совершенствование профессионального образования студентов физкультурного вуза средствами фитнеса // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2015. № 3. С. 58–62. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-professionalnogo-obrazovaniya-studentov-fizkulturnogo-vuza-sredstvami-fitnessa/viewer> (дата обращения: 01.08.2021).
9. Рыбакова Е. О., Шутова Т. Н. Совершенствование компетенций рекреационной направленности в профессиональной подготовке бакалавров физической культуры // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2016. № 4. С. 77–84. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-kompetentsiy-rekreatsionnoy-napravlenosti-v-professionalnoy-podgotovke-bakalavrov-fizicheskoy-kultury/viewer> (дата обращения: 01.08.2021).
10. Рыбакова Е. О., Шутова Т. Н. Значение фитнеса в рекреационной подготовке будущих бакалавров физической культуры // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2017. № 2. С. 93–101. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-fitnessa-v-rekreatsionnoy-podgotovke-buduschih-bakalavrov-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 01.08.2021).
11. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Аэробика: в 2 т. М.: Федерация аэробики России, 2002. 450 с.
12. Сиднева Л. В. Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации: организация работы фитнес-центра и современные фитнес-технологии. СПб., 2021. 26 с.
13. Смышляев А. В., Васильев В. Н., Немеров Е. В., Бондаренко Е. В., Гусева О. В. Лекции по физической культуре: учебное пособие: в 3 ч. Томск: Изд-во СибГМУ, 2020. Ч. 3. 176 с.

14. Бондаренко Е. В. Аэробика в элективных курсах по физической культуре и курсе спортивного совершенствования: Профессиональное образование: учеб. пособие. Томск: Изд-во Том. ун-та, 2021. 105 с.
15. Сайкина Е. Г., Пономарев Г. Н. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности // *Фундаментальные исследования*. 2012. № 11-4. С. 890–894. URL: <http://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=30677> (дата обращения: 01.08.2021).
16. Бондаренко Е. В., Вакурин А. Н. Применение современных технологий в процессе профессиональной подготовки бакалавров физкультурно-спортивного профиля в условиях дистанционного обучения // *Научно-педагогическое обозрение (Pedagogical Review)*. 2020. Вып. 4 (32). С. 140–151. DOI: <http://dx.doi.org/10.23951/2307-6127-2020-4-140-151> (дата обращения: 01.08.2021).
17. Панфилов О. П., Борисова В. В., Шестакова Т. А. Инновационные подходы к повышению качества подготовки специалистов по физической культуре // *Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт*. 2013. № 2. С. 133–141. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-podhody-k-povysheniyu-kachestva-podgotovki-spetsialistov-po-fizicheskoy-kulture> (дата обращения: 01.08.2021).

References

1. *Federal'nyy zakon ot 4 dekabrya 2007 g. № 329-FZ «O fizicheskoy kul'ture i sporte v Rossiyskoy Federatsii»* [Federal Law of December 4, 2007 No. 329-FZ “On physical culture and sports in the Russian Federation”] (in Russian). URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (accessed 1 August 2021).
2. *Federal'nyy zakon ot 29 dekabrya 2012g. № 273-FZ «Ob obrazovanii v Rossiyskoy Federatsii»* [Federal law of December 29, 2012 No. 273-FZ “On Education in the Russian Federation”] (in Russian). URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (accessed 1 August 2021).
3. *Rasporyazheniye Pravitel'stva Rossiyskoy Federatsii ot 24.11.2020 № 3081-r «Strategiya razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta Rossiyskoy Federatsii na period do 2030 goda»* [Order of the Government of the Russian Federation of November 24, 2020 No. 3081-r “Strategy for the development of physical culture and sports of the Russian Federation for the period up to 2030”] (in Russian). URL: <https://minsport.gov.ru/2020/docs/new%20files/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D0%B8%202030/%D0%A0%D0%B0%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%8F%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5,%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D1%8F.pdf> (accessed 1 August 2021).
4. Leontyeva E. G. Razvitiye professional'nykh, nadprofessional'nykh i samostoyatel'nykh navykov u studentov-tsentenialov v usloviyakh tsifrovizatsii [Building hard, soft and self-skills in the context of digitalization]. *Nauchno-pedagogicheskoye obozreniye – Pedagogical Review*, 2021, vol. 3 (37), pp. 116–123 (in Russian). DOI: <http://dx.doi.org/10.23951/2307-6127-2021-3-116-123> (accessed 1 August 2021).
5. *Ob utverzhdenii federal'nogo gosudarstvennogo obrazovatel'nogo standarta vysshego obrazovaniya – bakalavriat po napravleniyu podgotovki 44.03.05 «Pedagogicheskoye obrazovaniye» (s dvumya profilyami podgotovki): Prikaz Ministerstva obrazovaniya i nauki Rossiyskoy Federatsii № 125 ot 22.02.2018* [On the approval of the federal state educational standard of higher education – bachelor's degree in the field of training 44.03.05 “Pedagogical education” (with two training profiles): Order of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation No. 125 dated 02.22.2018] (in Russian). URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71797864/> (accessed 1 August 2021).
6. Lubysheva L. I., Rosenko S. I., Verzilin D. N. Diversifikatsiya obrazovatel'noy deyatel'nosti vuzov fizicheskoy kul'tury [Diversification of educational activities of higher physical culture institutions]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – Theory and Practice of Physical Culture*, 2021, vol. 2, pp. 3–6 (in Russian).
7. Deryabina A. L., Stafeyeva A. V. Formirovaniye professional'nykh kompetentsiy bakalavrov po napravleniyu «Fizkul'turnoye obrazovaniye» v protsesse obucheniya distsipline «Proyektirovaniye ozdorovitel'no-dosugovykh tekhnologiy» [Formation of professional competences of bachelors of the direction “Physical education” during the process of teaching the discipline “Projection of recreational and leisure technologies”]. *Vestnik Buryatskogo gosudarstvennogo universiteta*, 2011, vol. 13, pp. 69–74 (in Russian). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-professionalnyh-kompetentsiy-bakalavrov-po-napravleniyu-fizkulturnoe-obrazovanie-v-protsesse-obucheniya-distipline/viewer> (accessed 1 August 2021).
8. Rybakova E. O., Shutova T. N. Sovershenstvovaniye professional'nogo obrazovaniya studentov fizkul'turnogo vuza sredstvami fitnesa [Improving of the professional education for physical culture university's students by means of fitness]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport – Izvestiya TulGU. Physical Culture. Sport*, 2015, vol. 3, pp. 58–62 (in Russian). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-professionalnogo-obrazovaniya-studentov-fizkulturnogo-vuza-sredstvami-fitnesa/viewer> (accessed 1 August 2021).

9. Rybakova E. O., Shutova T. N. Sovershenstvovaniye kompetentsiy rekreatsionnoy napravlenosti v professional'noy podgotovke bakalavrov fizicheskoy kul'tury [Improvement of competences of the recreational orientation at students of sports higher education institutions]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport – Izvestiya TulGU. Physical Culture. Sport*, 2016, vol. 4, pp. 77–84 (in Russian). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-kompetentsiy-rekreatsionnoy-napravlenosti-v-professionalnoy-podgotovke-bakalavrov-fizicheskoy-kultury/viewer> (accessed 1 August 2021).
10. Rybakova E. O., Shutova T. N. Znachenie fitnesa v rekreatsionnoy podgotovke buduschchikh bakalavrov fizicheskoy kul'tury [The importance of fitness in the recreational training of future bachelors of physical education]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport – Izvestiya TulGU. Physical Culture. Sport*, 2017, vol. 2, pp. 93–101 (in Russian). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-fitnesa-v-rekreatsionnoy-podgotovke-buduschchikh-bakalavrov-fizicheskoy-kultury> (accessed 1 August 2021).
11. Lisitskaya T. S., Sidneva L. V. *Aerobika: v 2 tomakh* [Aerobics: in 2 volumes]. Federatsiya aerobiki Rossii Publ., 2002. 450 p. (in Russian).
12. Sidneva L. V. *Dopolnitel'naya professional'naya programma povysheniya kvalifikatsii: Organizatsiya raboty fitnes-tsentra i sovremennyye fitnes-tekhnologii* [Additional professional training program: Organization of work of a fitness center and modern fitness technologies]. Saint Petersburg, 2021. 26 p. (in Russian).
13. Smyshlyayev A. V., Vasil'ev V. N., Nemerov E. V., Bondarenko E. V., Guseva O. V. *Lektsii po fizicheskoy kul'ture: uchebnoye posobiye: v 3 chastyakh* [Lectures on physical culture: textbook: in 3 parts]. Part 3. Tomsk, SSMU Publ., 2020. 176 p. (in Russian).
14. Bondarenko E. V. *Aerobika v elektivnykh kursakh po fizicheskoy kul'ture i kurse sportivnogo sovershenstvovaniya: Professional'noye obrazovaniye: uchebnoye posobiye* [Aerobics in elective physical education and sports improvement courses: Professional education: a study guide]. Tomsk, Tomsk University Publ., 2021. 105 p. (in Russian).
15. Saykina E. G., Ponomarev G. N. Fitnes-tekhnologii: ponyatiye, razrabotka i spetsificheskiye osobennosti [Fitness technology: concept, development and specific features]. *Fundamental'nyye issledovaniya – Fundamental research*, 2012, vol. 11–4, pp. 890–894 (in Russian). URL: <http://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=30677> (accessed 1 August 2021).
16. Bondarenko E. V., Vakurin A. N. Primeneniye sovremennykh tekhnologiy v protsesse professional'noy podgotovki bakalavrov fizkul'turno-sportivnogo profilya v usloviyakh distantsionnogo obucheniya [The use of professional development modern technologies when preparing undergraduate students of physical and sports specialty in the forced distance education conditions]. *Nauchno-pedagogicheskoye obozreniye – Pedagogical Review*, 2020, vol. 4 (32), pp. 140–151 (in Russian). DOI: <http://dx.doi.org/10.23951/2307-6127-2020-4-140-151> (accessed 1 August 2021).
17. Panfilov O. P., Borisova V. V., Shestakova T. A. Innovatsionnyye podkhody k povysheniyu kachestva podgotovki spetsialistov po fizicheskoy kul'ture [Innovative approaches to improving the quality of training of specialists in physical culture]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport – Izvestiya TulGU. Physical Culture. Sport*, 2013, vol. 2, pp. 133–141 (in Russian). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnyye-podhody-k-povysheniyu-kachestva-podgotovki-spetsialistov-po-fizicheskoy-kulture> (accessed 1 August 2021).

Информация об авторах

Е. В. Бондаренко, кандидат педагогических наук, доцент, Томский государственный педагогический университет (ул. Киевская, 60, Томск, Россия, 634061).

Information about the authors

E. V. Bondarenko, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Tomsk State Pedagogical University (ul. Kiyevskaya, 60, Tomsk, Russian Federation, 634061).

Статья поступила в редакцию 16.08.2021; принята к публикации 27.12.2021.

The article was submitted 16.08.2021; accepted for publication 27.12.2021