

потенциала студентов. Реакционные фитнес-технологии представлены аэробикой, аквааэробикой, гимнастикой, аквафитнесом и т.п.

Отдельным направлением спортивных фитнес-технологий можно выделить функциональный тренинг, который рекомендован студентом с высоким уровнем подготовки, обучающимся-спортсменам для повышения специальной физической подготовленности. Функциональный тренинг характеризуется повышенными аэробными нагрузками, интервальными тренировками, наличием высокоинтенсивных упражнений.

Фитнес охватывает различные формы двигательной активности дает обширные оздоровительные возможности, что позволяет рекомендовать применение фитнес-технологий в процесс физкультурного образования студентов, обучающихся в среднем профессиональном образовательном учреждении.

Занятия оздоровительным фитнесом студентов должно основываться на выполнении упражнений малой и средней интенсивности, плавных расслабленных движениях и небольшой амплитуде движения, при интенсивности тренировок 2-3 раза в неделю [3]. Двигательные программы фитнес-технологий направлены на общее физическое развитие, поддержание функциональной дееспособности студента.

Занятие фитнесом должно удовлетворять потребностям различных социальных, половозрастных групп, поэтому для студентов с повышенным уровнем подготовки рекомендательно применять спортивно-ориентированный фитнес, направленный на развитие физических качеств спортсмена. Не исключается возможность работы с такими студентами с подбором индивидуальных тренировочных нагрузок, с учетом регулярного комплексного контроля за самочувствием.

Заключение. Таким образом, фитнес, как современная технология физического воспитания студентов, является высокоэффективным вариантом занятия физической культурой, формирующим у обучающихся мотивацию к занятию различными видами спорта. При должном внедрении фитнес-технологий в процесс обучения, можно достичь заинтересованности молодежи в оздоровлении своего организма и приобщения к ведению здорового образа жизни.

Литература

1. Сайкина, Е.Г Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности / Е.Г Сайкина, Г.Н. Пономарев // Фундаментальные исследования. 2012. – № 11(4). – С. 1018.
2. Сайкина, Е.Г. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса / Е.Г. Сайкина, Г.Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 104.
3. Фитнес: учеб.пособие / О. В. Сапожникова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. – С. 144.

УДК 372.879.6

ВОЗМОЖНОСТИ И ПРОБЛЕМЫ ПРИМЕНЕНИЯ ДИСТАНЦИОННЫХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В.А. Пегов, К.А. Тарасевич

Смоленский государственный университет спорта, г. Смоленск, Российская Федерация
E-mail: pegwlad@rambler.ru

Аннотация. В статье представлены результаты опроса учителей, учеников и студентов относительно их опыта участия в дистанционном обучении. Отмеченные положительные и отрицательные моменты касались, главным образом, технической стороны

вопроса и проблем, возникающих со здоровьем. Педагогами не ставился сущностный вопрос относительно самого феномена «дистанционного образования» – является ли оно действительно образованием.

Ключевые слова: дистанционное обучение, физическое воспитание, здоровье, учителя, ученики, студенты.

Продолжающаяся во всём мире ситуация с Covid-19 резко ускорила вхождение миллиардов людей в реальность цифровизации (digitalization), в том числе, и так называемого «дистанционного образования» («onlineeducation»). Полученный и длящийся до сих пор опыт (experience) требует серьёзного осмысления в перспективе стратегии построения образования, отвечающего задачам человеческой эволюции. В статье P.J. LeBlanc «Высшее образование в VUCA-мире» [5] указывается на то, что нынешнее высшее образование, построенное ещё, фактически, на традициях средневековых университетов (отметим, что это в полной мере относится и к сути государственного общего образования), уже совершенно не удовлетворяет требованиям динамично меняющейся современности. Что же тогда такое *современное образование*? Здесь есть два диаметрально противоположных подхода. Первый направлен на пробуждение в человеке более высоких *человеческих качеств* (ключевое понятие «развитие») [2]. Второй – на всё более интенсивное погружение человека со всё более раннего возраста в цифровую среду (ключевое понятие «адаптация») [4].

Уход на дистанционное обучение весной 2020 г. стал своего рода экспериментом (степень информативности которого навряд ли можно было бы в таких масштабах создать искусственно с чисто научной целью) по ускоренному «вбрасыванию» в предполагаемое будущее. Его эффект и последствия, естественно, требуют осмысления у научного сообщества.

Цель исследования: определить характер отношения различных групп населения к использованию методики дистанционного обучения.

Материал и методы исследования. Проведённый нами опрос разных групп населения относительно применения дистанционного обучения ценен тем, что участники опроса формировали свои суждения о его эффекте на основе не отвлечённых представлений, а на основе реального собственного опыта. Опрос был проведён дистанционно, в нём приняло участие 84 учителя (в том числе, физического воспитания) и 672 ученика и студента. Все отвечающие проживают либо в городе, либо в крупном мегаполисе. Приведём анализ ответов тех вопросов, где затрагиваются аспекты физического воспитания, образа жизни и здоровья.

Результаты и их обсуждение. Большинство опрошенных учителей (70%) видят потенциал в использовании средств дистанционного обучения для дополнительного внедрения в образовательный процесс. Самые большие трудности у учителей были связаны с отсутствием технического оснащения 47%, с отсутствием интернета 33%, слишком много времени проводили за компьютером 15%, что приводило к сильным головным болям и ухудшению четкости зрения. Также возникали сложности в организации отношений с учениками 18%.

Самым большим недостатком, по мнению учителей, была неготовность образовательных платформ к массовому дистанционному обучению (66,7%). Так же один из главных недостатков – пренебрежение к здоровьесберегающим технологиям по отношению к участникам образовательного процесса (63,3%), отсутствие материально-технической базы у обучающихся (43,3%), отсутствие материально-технической базы у учителей (преподавателей) (36,7%), отсутствие качественного и доступного контента (43,3%), отсутствие технических навыков у учителей и преподавателей (46,7%).

Очевидно, что техническая сторона вопроса вызвала наибольшее напряжение и это не нуждается в особом обсуждении. Очевидно также, что техническое обеспечение будет улучшаться, но это имеет косвенное отношение к сути проблемы дистанционного обучения, и дискуссия в этом направлении лишь уводит далеко в сторону от собственно педагогической позиции.

Примечательно, например, что авторы одной из глав обширного исследования, посвящённого различным аспектам опыта смешанного использования обучения «вживую» и онлайн обучения, D.N. Daum и С.А. Buschner сразу формулируют свою позицию. Для них вообще нет вопроса в том, должно ли существовать онлайн обучение в физическом воспитании (при этом отмечая, что *физическое* воспитание является *физическим по своей природе*, и его онлайн вариант кажется нелогичным); вопрос должен заключаться в том, как обеспечить, чтобы сочетание обычных и дистанционных форм отвечало потребностям заинтересованных сторон, соответствовало образовательным стандартам обучения и способствовало физической активности на протяжении всей жизни [3].

Другими словами, не задаётся вопрос по сути – является ли «дистанционное образование» действительно *образованием*? Мотив продвижения онлайн технологий со стороны IT-корпораций совершенно прозрачен и этот мотив не имеет никакого отношения к педагогическим целям. Совершенно ясно также то, что онлайн технологии, как и другие в этом ряду, являются ещё одним средством получения информации. Но тождественно ли *информирование* образованию – это вопрос, который требует прояснения в педагогическом сообществе.

К сожалению, наш опрос показал, что среди опрошенных учителей данный вопрос даже не возникал. И это не исключение, а некое общее место среди представителей профессионального педагогического сообщества. Интересно при этом посмотреть, что положительного отмечалось в применении онлайн технологий. Так больше всего учителям в период дистанционного обучения понравилось: возможность, работать из дома (73,3%), использовать готовые разработки для уроков (36,7%), автоматизация проверки работ (26,7%). Ничего не понравилось в дистанционном обучении 3,3% опрошенным учителям.

80% учителей одно из главных достоинств дистанционного обучения видят в возможности удаленной работы. 50% – возможность дополнить очную форму обучения удачными методами онлайн формата, 46,7% – возможность для учащихся с ОВЗ получать равноценное обучение. 46,7% – шире применять методы, связанные с электронными ресурсами, 33% учителей – использовать готовый образовательный контент.

Такой высокий процент педагогов – 70-80%, – видящих главное достоинство дистанционного обучения в его удалённости, наводит на грустные размышления. Давшие такие ответы учителя, скорее всего, даже не осознают, что «удалённость» – это удалённость, по факту, *от детей*. Данный процент совпадает с результатами другого недавнего опроса, согласно которому 80% россиян готовы бросить работу, чтобы стать блогерами. Но суть педагогической деятельности как раз состоит в приближении к каждому ученику. Другой тревожный момент – это то, что треть ответивших на вопросы учителей считают достоинством использование готового образовательного контента. Это явная ориентация лишь на *репродуктивный* метод обучения. Даже то, что половина педагогов видят позитивность в увеличении возможности детей с ОВЗ подключиться к образовательному процессу в такой же степени, как и здоровые ученики, навряд ли может быть безусловно позитивным. Опыт показывает, что зачастую тут также даже не задаётся вопрос о характере и качестве такого подключения.

Теперь посмотрим на ответы учеников. Самые большие трудности у обучающихся были связаны с отсутствием интернета 25,3%, с отсутствием технического оснащения 22,8%, также 37% отметили технические и организационные сложности. 11% отметили, что

никаких сложностей не возникло. Здесь отражён известный факт, что материальная и техническая оснащённость в немалом количестве семей и у немалого количества учеников лучше, нежели в школах и у учителей. Существует также устойчивое представление о том, что так называемое «цифровое поколение» по степени уверенности в своих цифровых способностях ещё обозначается термином «цифровые аборигены» («DigitalNatives») [6]. Хотя другие исследователи, наоборот, обозначают это поколение, как «DigitalNaive». Среди вариантов ответов на вопрос «Что больше всего понравилось в дистанционном?» 74,30% отвечающих отметили «Возможность выполнять задание в удобное время», 55,70% – «Возможность обучаться в удобном ритме». Данные ответы отражают общемировой тренд, когда индивидуальная организация своего дня становится одной из ключевых потребностей современного человека. Это, в свою очередь, сущностно связано со всё более яркой манифестацией человеческой индивидуальности во всё более раннем возрасте (см. примечательную статью «Millennials: The Me Me Me Generation» [7]).

Примечательно, что опрашиваемые среди названных недостатков дистанционного образования, наименьший процент ответов адресовали «пренебрежению к здоровьесберегающим технологиям по отношению к участникам образовательного процесса» (17,70%). При этом масштабное исследование НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков выявило, что «Стрессовая ситуация в условиях самоизоляции и ДО сказалась на психосоматическом состоянии школьников: у 83,8 % отмечены неблагоприятные психические реакции пограничного уровня, лишь 13,4 % школьников адаптировались к условиям самоизоляции и ДО. Установлено, что в период эпидемии COVID-19 отсутствовало должное медико-психолого-педагогическое сопровождение детей и родителей, что указывает на необходимость гигиенического регламентирования ДО и разработки программы действий в подобных условиях с целью снижения риска нарушения здоровья всех участников образовательного процесса в условиях самоизоляции и ДО» [1, с. 23].

Закключение. Таким образом, мы видим, что у педагогов отсутствует критический взгляд на практику дистанционного обучения с общепедагогической позиции. Это касается и ситуации с физическим воспитанием. При положительном, в целом, отношении к дистанционной форме обучения со стороны учителей и обучающихся и те, и другие в небольшой степени осознают её последствия для здоровья участников процесса, что обозначает серьёзный вопрос относительно её широкого применения для формирования представлений о здоровом образе жизни.

Литература

1. Кучма, В.Р. Особенности жизнедеятельности и самочувствия детей и подростков, дистанционно обучающихся во время эпидемии новой коронавирусной инфекции (COVID 19) / В.Р. Кучма и др. // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2020. – № 2. – С. 4-23.
2. Пегов, В.А. Педагогика, основанная на телесности человека. Критика бестелесной педагогики и современное телесное воспитание: Монография в 2-х ч. / В.А. Пегов. – Смоленск: СГАФКСТ, 2020.
3. Daum, D.N. Research on Teaching Blended and Online Physical Education / D.N. Daum, C.A. Buschner // Handbook of Research on K-12 Online and Blended Learning / Ed. by K. Kennedy, R.E. Ferdig. – Pittsburgh, 2020. – P. 321-334.
4. Handbook of Research on K-12 Online and Blended Learning / Ed. by K. Kennedy, R.E. Ferdig. – Pittsburgh, 2020. – 717p.
5. LeBlanc, P.J. Higher Education in a VUCA world / P.J. LeBlanc // Change: The Magazine of Higher Learning. – 2018. – V.50. – Is.3-4. – P. 23-26.
6. Palfrey, J. Born Digital: Understanding the First Generation of Digital Natives / J. Palfrey, U. Gasser. – М.: Exmo, 2011. – 368 pp.
7. Stein, J. Millennials: The Me Me Me Generation / J. Stein // Time. – May. 20, 2013.