5. Saidkhodjaev, S.S. (2020), "The use of biorhythms in the construction of the training process among athletes", *Materials of IV-th International science and practice conference "Science and Education: Problems and Innovations"*, Penza, pp. 240–243.

6. Serikh, M. (2019) "Biological rhythms and their influence on human performance", *Materials of International science and practice conference "Human's capital as a factor innovation society progress"*, Magnitogorsk, pp. 18–21.

7. Myakotnykh, V.V. and Karpov, V.Yu. (2009), "Technology of health improvement of students of a higher educational institution of a tourist profile, taking into account the characteristics of their professional activities", *Sochi State University Bulletin*, No. 1, pp. 118–126.

Контактная информация: mnkomarov@mail.ru

Статья поступила в редакцию 21.04.2021

УДК 371.7

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ

***Андрей Сергеевич Королев**, кандидат педагогических наук, старший преподаватель, **Владимир Васильевич Лобачев**, кандидат педагогических наук, профессор, **Игорь Владимирович Денисов**, старший преподаватель, Воронежский государственный педагогический университет*

Аннотация

Авторами рассматриваются вопросы внедрения дистанционной формы обучения в практику школьного преподавания физической культуры. Проведен опрос преподавателей общеобразовательных организаций на предмет выяснения уровня влияния удаленного обучения на физическую активность школьников. Отмечены положительные и отрицательные стороны использования дистанционных форм работы с обучающимися. Сделан вывод о необходимости соответствия современного школьного образования требованиям времени, одним из которых является внедрение удаленного взаимодействия педагога и ученика. Отмечено, что дистанционная форма обучения позволяет решить проблему школьного преподавания теории физической культуры, однако ставит под угрозу здоровье школьников вследствие сокращения их двигательной активности.

Ключевые слова: физическая культура, дистанционное обучение, физическая активность, физическая нагрузка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.4.p211-216

DISTANCE LEARNING AND ITS IMPACT ON THE PHYSICAL ACTIVITY OF SCHOOLCHILDREN

***Andrey Sergeevich Korolev**, the candidate of pedagogical sciences, senior teacher, **Vladimir Vasilyevich Lobachev**, the candidate of pedagogical sciences, professor, **Igor Vladimirovich Denisov**, the senior teacher, Voronezh State Pedagogical University*

Abstract

The authors consider the implementation of distance learning in the practice of school teaching of physical culture. A survey of teachers of general education organizations was conducted to determine the level of influence of distance learning on the physical activity of schoolchildren. The positive and negative aspects of the use of remote forms of work with students are noted. It is concluded that modern school education must meet the requirements of the time, one of which is the introduction of remote interaction between the teacher and the student. It is noted that the distance allows to solve the problem of school teaching of the theory of physical culture, but threatens the health of schoolchildren due to a reduction in their motor activity.

Keywords: physical education, distance learning, physical activity, physical activity.

ВВЕДЕНИЕ

В условиях глобальных вызовов современности первостепенное значение приобретает изучение возможностей дистанционного обучения школьников. Подобная форма взаимодействия обучающихся с педагогами имеет ряд преимуществ. Применительно к области школьного образования следует отнести такие плюсы дистанционного обучения, как самостоятельное освоение детьми теоретических аспектов изучаемых дисциплин с использованием электронных учебников и открытых источников в сети Интернет, максимальный охват всех обучающихся средствами контроля знаний, расширение возможностей применения познавательных резервов на различных уровнях конкурентной деятельности, в том числе на удаленных олимпиадах, мастер-классах, конкурсах. Все сказанное, несомненно, сказывается на повышении уровня мотивации школьников к обучению, так как позволяет им максимально самореализоваться, устраняя жесткие рамки личного присутствия на всех мероприятиях и экономя время. Сфера физического воспитания при всей ее исключительности в плане обязательной двигательной активности также получает от дистанционного обучения ряд преимуществ, обеспечивающих эффективное достижение образовательных целей при работе со школьниками.

ПРОБЛЕМА ИССЛЕДОВАНИЯ

Актуальность проблем современного дистанционного физкультурного образования обусловила появление научных работ, посвященных различным аспектам его использования в образовательной действительности. Так, общую его характеристику попытались дать А.В. Соловов и др. [6].

Вузовское дистанционное обучение в физической культуре стало предметом научных изысканий М.Н. Сандировой, А.Ю. Илясовой, И.В. Абдрахмановой, которые отмечают результативность применения удаленных форм работы при подготовке студентов бакалавриата. Исследователи также говорят о плюсах такой формы обучения, связанных с отсутствием необходимости личного контакта субъектов образовательного процесса, более выраженным личностно-ориентированным подходом к обучению, граничащим с индивидуализацией образования. В качестве позитивных инноваций удаленного образовательного процесса учеными признается также его психологическая комфортность для обучающихся вследствие отсутствия смены домашней обстановки на официально-учебную и возможность самостоятельного регулирования нагрузки [4].

Следует отметить, что современная научная среда пока не располагает исследованиями, касающимися изучения особенностей дистанционного образования в сфере физической культуры применительно к школьному уровню.

Интересные мнения учителей физической культуры были услышаны в ходе реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Современные подходы преподавания физической культуры в основной и средней школе и актуальные педагогические технологии в условиях реализации ФГОС» в период перехода школ на дистанционный формат обучения. Так, педагоги общеобразовательных учреждений, занимающиеся физическим воспитанием, указали на наличие в школьной практике следующих проблем с внедрением дистанционного обучения при занятиях физической культурой:

1. Сложность оценивания выполнения учащимися программных физических упражнений.
2. Минимальность личных контактов педагога и обучающихся исключает консультирование школьников при возникновении у них проблем с освоением дисциплины.
3. Риск игнорирования обучающимися программных требований по физической культуре, уменьшение двигательной активности за счет отсутствия объективной необходимости занятий в спортивном зале.

4. Сложности с программно-техническим обеспечением образовательного процесса с применением средств электронного взаимодействия.

5. «Выпадение» педагогов старшего возраста из системы цифрового обучения вследствие недостаточности сформированности у них навыков применения в практике преподавания инновационных дистанционных методик и использования средств удаленного контроля.

6. Игнорирование необходимости адаптации существующих методик преподавания физической культуры в школе к новой цифровой среде взаимодействия педагога и обучающегося.

Нетрудно заметить, что в современном педагогическом сообществе сложилась ситуация полярной оценки дистанционного образовательного процесса в сфере физического воспитания вузовскими преподавателями и школьными педагогами. Данное обстоятельство можно объяснить консервативностью школьной системы физического воспитания, которое может быть преодолено постепенной сменой специалистов старшего поколения педагогами новой формации, подготовленными по новым стандартам, учитывающим специфику работы в школе в условиях удаленного взаимодействия с обучающимися. Однако нельзя не учитывать и то, что общеобразовательные учреждения не в полной мере готовы к переходу на дистанционное образование полностью или частично и вследствие недостаточной технической оснащенности, особенно это касается школ в небольших населенных пунктах или в удаленной местности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Дистанционное обучение – обучение, осуществляемое с исключением личного контакта студента и преподавателя, основанное на их работе через цифровые устройства, обеспечивающие электронную связь, физическое место нахождения участников образовательного процесса при этом не имеет значения. Однако цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения в этом случае ничем не отличаются от очного образовательного процесса [1]. Разве что большее значение приобретает самостоятельная работа студентов и их способность к саморегуляции. Говоря о дистанционном обучении, следует отличать его от дистанционных образовательных технологий – более узкого понятия, которое с успехом интегрируется и в традиционный образовательный процесс в качестве одного из его элементов.

В целом можно резюмировать, что дистанционные технологии в образовательном процессе школы по предмету «Физическая культура» актуальны, востребованы. Однако их применение сопряжено с рядом противоречий, возникающих в результате отсутствия альтернативы личному примеру преподавателя на занятиях. В ходе нашего исследования мы постарались определить степень целесообразности перестройки образовательного процесса под дистанционный формат. Результаты оказались весьма интересными [1].

В своих научных и практических изысканиях по проблематике рассматриваемого процесса мы опирались на результаты исследований ведущих ученых в области физической культуры, посвященных изучению ключевых понятий этой сферы – физической нагрузки и физической активности. Примечательно, что трактовка этих ключевых понятий физического воспитания предполагает указание на их различительные и общие характеристики. Рассмотрим их подробнее.

В качестве физической активности научным сообществом предлагается понимать весь комплекс двигательных действий, совершаемый индивидом в процессе жизнедеятельности и требующий от него энергетических затрат.

Физическая же нагрузка – величина более конкретная, в частности измеряемая уровнем потери человеком энергии в ходе выполнения им физических действий, работой мышц, производительностью организма. При этом следует помнить, что физическая активность абстрактна, а физическая нагрузка направленна. Она может быть интенсивной и

равномерной. Первая реализуется в условиях соревновательной деятельности, вторая – в условиях тренировочной, когда ставится цель отработки какого-либо навыка, а не демонстрации максимально возможного результата.

Необходимо также не упускать из вида тот факт, что физическая нагрузка поддается измерению и потому обладает количественным и качественным компонентами. Две эти характеристики физической нагрузки позволяют судить общих усилиях организма по осуществлению физической активности. Так, качественный компонент свидетельствует о степени интенсивности производимых действий и выполняемых упражнений, о физическом и психоэмоциональном напряжении индивида, которым сопровождается его физическая активность. А количественный – предполагает подсчет общего числа движений за выбранный временной интервал и выражение полученной величины в специальных единицах измерения.

Л.П. Матвеев [2], говоря о качестве физической нагрузки, предлагает использовать в виде критериев ее интенсивности значения пульса и энергетических затрат, чтобы в итоге, приведя их соотношение со временем, затраченным индивидом на преодоление физической нагрузки, определить влияние этой нагрузки на человеческий организм.

Интересна позиция Ж.К. Холодова и В.С. Кузнецова, понимающих физическую нагрузку как комплекс психобиологических характеристик человека, демонстрирующих его возможности в плане осуществления двигательной активности [5, с. 102].

Следует сказать, что планирование упражнений на развитие устойчивости к физическим нагрузкам следует основывать на принципах развития отдельных физических качеств человека, среди которых особого внимания заслуживают сила, выносливость, быстрота, гибкость и т.д.

В качестве указанных принципов работы обозначим следующие: мотивированность занимающихся на результат, без чего невозможно добиться сколько-нибудь значимых изменений в состоянии физических качеств индивида; регулярность физических нагрузок, что обусловливает отсутствие периодов длительного физического расслабления тренируемых лиц и нахождение их в тонусе и состоянии сосредоточенности на тренировках; равномерность и гармоничность воздействия на все системы организма для исключения перетренированности какого-либо одного физического качества индивида и возникновения эффекта дисбаланса.

Физическая активность школьников в условиях их нахождения на дистанционной форме обучения стала предметом нашего эмпирического исследования. В первую очередь был проведен опрос педагогов, работающих со школьниками, обучающимися удаленно, на предмет оценки ими изменений в физической активности детей. Было выявлено, что двигательная деятельность обучающихся стала намного менее интенсивной, чем при обучении в традиционном формате, что на фоне общей гиподинамии вызывает серьезные опасения за здоровье детей. Снижение двигательной активности стало следствием отсутствия необходимости перехода школьников до школы, из школы, между кабинетами, подвижных игр во время перемен, которые предполагают наличие нескольких участников. В домашней обстановке все эти формы двигательной активности невозможны, так как ограничены пространством жилого помещения. Да и собственно уроки физической культуры в дистанционном формате не предполагают такого уровня и количества движений, как в очной форме.

Таким образом, очевидно негативное влияние обучения школьников в дистанционном формате на их здоровье вследствие повышения уровня гиподинамии. Однако, по мнению участников опроса, такая картина имеет место быть только на первых порах перехода на удаленное взаимодействие со школой. Педагоги уверены, что со временем у детей выработается новый режим дня, основанный на требованиях дистанционного обучения, в котором найдется место и для проявления физической активности, в том числе в виде занятий в спортивных секциях. В целом же учителя общеобразовательных школ от-

мечают у детей, находящихся на дистанционной форме обучения, качественный сон, хорошее настроение, улучшение навыков самоорганизации, выраженность волевых процессов. Однако необходимо сказать и о том, что для трети опрошенных низкая физическая активность вследствие перехода на дистанционное обучение, становится проблемой, которую они по объективным причинам самостоятельно решить не могут. К числу таких причин следует отнести:

1. Отсутствие временных резервов, чрезмерная занятость учебным процессом, длительная подготовка домашнего задания. Зачастую это может быть связано с особенностями психофизиологического состояния ребенка, его незрелостью, несамостоятельностью в вопросах планирования и распределения своего времени, что требует вмешательства взрослых и коррекции с помощью средств педагогического воздействия.

2. Убежденность в необходимости специальных условий и оборудования для занятий спортом дома. Данное мнение ошибочно, так как физическая культура располагает целым арсеналом доступных средств физического развития: гимнастика, упражнения, направленные на развитие физических качеств организма индивида: растяжки, наклоны, приседания, отжимания, бёрпи и т.д.

3. Неумение рассчитывать нагрузку для своего организма: слишком незначительная нагрузка не компенсирует недостаток двигательной активности для детского организма, ведет к замедлению обмена веществ и снижению защитных сил организма, а чрезмерная может спровоцировать травмы или вызывает утомляемость ребенка вместо того, чтобы повысить его жизненный тонус. Отметим, что для достижения позитивного эффекта на детский организм физическая активность школьника должна быть регулярной, в идеале ежедневной, но недлительной – продолжительностью около 30 минут.

При этом следует чередовать упражнения с высокой и низкой интенсивностью. К первым следует отнести все силовые упражнения, тренировку гибкости, равновесия и координации движений, упражнения на выносливость, ловкость и быстроту реакции. Ко вторым – восстанавливающие комплексы упражнений для снятия физического и психологического напряжения.

ВЫВОДЫ

Дистанционная форма обучения, представляя собой осуществление образовательного процесса в удаленном формате с использованием средств цифровой коммуникации, по-прежнему остается противоречивым явлением современной педагогики. Однако вызовы времени нивелируют отрицательные его стороны и заставляют искать способы устранения имеющихся проблем для обеспечения возможности освоения школьниками образовательных программ в удаленном формате без ущерба для здоровья и познавательных компетенций. Несомненным преимуществом дистанционной формы обучения является индивидуализация процесса приобретения знаний и умений и экономия времени субъектов образовательного процесса.

Дистанционные образовательные технологии в сфере физического воспитания также находят свое применение. Следует учитывать, что традиционный урок физической культуры включает в себя не только собственно практическую часть по развитию физических качеств обучающихся, но и их теоретическую подготовку по дисциплине. И именно эта часть легко адаптируется к удаленному формату взаимодействия учителя и ученика.

Серьезным недостатком внедрения дистанционных технологий в процесс школьного преподавания физической культуры является исключение физической активности детей. Теоретизация физического воспитания подрастающего поколения ведет к его формализации, в виду чего предмет «Физическая культура» перестает выполнять свои функции в системе школьного образования, а именно способствовать оздоровлению детского организма, его физическому развитию. Следствием складывающейся ситуации может

стать кризис физического воспитания и ухудшение общего состояния здоровья будущих полноправных членов общества.

ЛИТЕРАТУРА

1. Королев, А.С. Педагогические возможности дистанционного обучения в образовательном процессе школы / А.С. Королев // Перспективы и приоритеты педагогического образования в эпоху трансформации, выбора и вызовов : материалы конференции. – Казань, 2020. – С. 163–170.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев – Москва : Физкультура и спорт, 2011. – 543 с.
3. Полат, Е. С. Теория и практика дистанционного обучения / Е. С. Полат, М.Ю. Бухаркина, М.В. Моисеева. – Москва : Академия, 2004. – 416 с.
4. Сандирова, М.Н. Организационная модель обучения с использованием дистанционных образовательных технологий в вузах физической культуры / М.Н. Сандирова, А.Ю. Илясова, И.В. Абдрахманова // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 5. – URL: http://science-education.ru/ru/article/view?id=29154 (дата обращения: 01.03.2021).
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2012. – 480 с.
6. Цифровые технологии в изучении теоретических основ физической культуры: об опыте применения и векторе развития / А.В. Соловов, В.М. Богданов, В.С. Пономарев, А.А. Меньшикова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 7 (173). – С. 191–196.

REFERENCES

1. Korolev A.S. (2020), “Pedagogical Possibilities of Distance Learning in the Educational Process of the School”, *Prospects and Priorities of Teacher Education in the Era of Transformation, Choice and Challenges: Conference Proceedings*, Kazan, pp. 163–170.
2. Matveev L.P. (2011), *Theory and Methodology of Physical Culture*, Physical culture and sport, Moscow.
3. Polat E.S., Bukharkina, M.Yu. and Moiseeva, M.V. (2004), *Theory and Practice of Distance Learning*, Academia, Moscow.
4. Sandirova M.N., Ilyasova, A.Yu. and Abdrahmanova, I.V. (2019), “Organizational Model of Training with the Use of Distance Educational Technologies in Higher Education Institutions of Physical Culture”, *Modern Problems of Science and Education*, No. 5, available at: http://science-education.ru/ru/article/view?id=29154 (data accessed: 01.03.2021).
5. Kholodov Zh. K. and Kuznetsov V. S. (2012), *Theory and Methodology of Physical Education and Sports*, Academia, Moscow.
6. Solovov, A.V., Bogdanov, V.M., Ponomarev, V.S. and Menshikov,a A.A. (2019), “Digital Technologies in the Study of the Theoretical Foundations of Physical Culture: on the Experience of Application and the Vector of Development”, *Uchenye Zapiski Universiteta im. P.F. Lesgafta*, Vol. 173, No. 7, pp. 191–196.

Контактная информация: kudra88@mail.ru

Статья поступила в редакцию 23.04.2021

УДК 796.8

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ УДАРНОЙ ТЕХНИКИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ БОЕВОГО САМБО

***Игорь Анатольевич Коротких**, кандидат педагогических наук, доцент, **Ирина Владимировна Тихонова**, кандидат педагогических наук, доцент, **Юсуф Мезбечевич Схаляхо**, кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета, **Алексей Анатольевич Близнюк**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой, **Игорь Александрович Бушин**, кандидат педагогических наук, доцент, **Патимат Гасанкадиевна Омарова**, кандидат педагогических наук, доцент, **Юрий Станиславович Андреев**, старший преподаватель, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и*