

СОЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 378.016:796

DOI 10.25688/2076-9091.2021.42.2.7

**Ю. А. Бубенцова, Ю. А. Постольник,
В. А. Шалабодина, Т. А. Байер**

Опыт применения дистанционной фитнес-системы США в процессе физического воспитания студентов России

В настоящей статье представлен практический опыт применения дистанционной фитнес-системы веллнесс-центра Медицинского университета Южной Каролины (США) в процессе физического воспитания студентов московского вуза. Проведен сравнительный анализ двух систем реализации дисциплины, выявлены положительные и отрицательные стороны каждой из них и даны рекомендации по совершенствованию дистанционного курса дисциплины «Физическая культура и спорт» в педагогическом вузе Москвы.

Ключевые слова: дисциплина «Физическая культура и спорт»; студенты; дистанционное обучение; фитнес-система США; онлайн-тренировки.

В период пандемии, затронувшей весь мир, высшее образование многих стран перешло на дистанционный формат, что привело к снижению двигательной активности обучающихся и, в свою очередь, отразилось на ухудшении уровня физической и функциональной подготовленности, здоровья, психоэмоционального состояния студентов [9: с. 111; 10: с. 132].

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (далее — ФКиС) является обязательной для изучения в высшей школе. Освоение дисциплины заочно или дистанционно не гарантирует полноценного формирования универсальных компетенций, заложенных в ее рабочей программе [2: с. 12; 4: с. 46; 8: с. 178; 11: с. 79].

Данный факт требует от преподавателей дисциплины ФКиС основательного подхода и поиска различных вариантов адаптации к проблеме онлайн-обучения и учета ряда сложностей дистанционного обучения, таких как: соблюдение

техники безопасности при проведении практических занятий в формате онлайн, в том числе и в самостоятельной работе обучающихся; разные бытовые условия студентов; высокая утомляемость обучающихся, связанная с большим количеством времени, проведенного за компьютером, и др. [4: с. 46; 14: с. 79].

Анализ научной литературы по реализации практической дисциплины ФКиС в рамках высшего образования позволил выявить, что ряд авторов разработали и применили различные подходы и методы дистанционных занятий [3: с. 122; 5: с. 226]. Одни ученые представили результаты изучения ключевых трудностей студентов, связанных с организацией образовательного процесса по физической культуре во время дистанционного обучения, на основе которых разработали программу обучения с учетом выявленных проблем [1: с. 24; 2: с. 12; 4: с. 46; 7: с. 31]. Другие ученые предложили информационные платформы для коммуникации с обучающимися и освоения дисциплины ФКиС в дистанционном формате [6: с. 18; 13: 463].

Однако исследования по применению дистанционной зарубежной системы в процессе физического воспитания российских студентов нефизкультурного профиля обучения найдено не было.

Гипотезой нашего исследования послужило предположение, что благодаря опыту североамериканских коллег мы сможем сформировать предложения по улучшению имеющейся системы преподавания предмета, отталкиваясь в первую очередь от реакции студентов на те или иные методы преподавания. Мнение студентов являлось определяющим, так как именно желания реципиентов, в качестве которых в данном случае и выступали обучающиеся, становятся причиной формирования запроса на образовательные услуги. Не учитывая этого, нельзя сформировать достойное предложение, которым, по сути, и выступает программа дисциплины ФКиС, реализуемая в университете.

На первом этапе исследования мы ознакомились подробно с общей организацией работы веллнесс-центра Медицинского университета Южной Каролины и уделили особое внимание именно дистанционному формату обучения. Нам важно было понять, какими условиями обладают наши зарубежные коллеги и какие ставят перед собой задачи в своей работе.

Веллнесс-центр Медицинского университета Южной Каролины — это современное учреждение для занятий физической культурой и спортом для студентов вуза, преподавателей, работников госпиталя, пациентов и жителей города Чарльстон; 2500 студентов являются членами Веллнесс-центра, это членство входит в общую стоимость образовательного процесса. Веллнесс-центр включает в свою структуру бассейн, зал групповых программ, кардиозону, крытый и открытый беговые треки и баскетбольные игровые зоны, корты для игры в теннис, пиклбол и сквош, студию йоги и пилатес, студию персонального тренинга, сайкл-студию, бокс-студию, спортивную лабораторию для проведения тестирований. Основная задача организации — предоставить возможность студентам Медицинского университета заниматься физической культурой и спортом, осуществлять рекреационные процедуры, что должно

мотивировать студентов и помогать им успешно справляться с образовательным процессом.

Программы, проводимые Веллнесс-центром, включают:

- групповые занятия;
- спортивное тестирование;
- программы для людей, страдающих диабетом, ожирением;
- программы реабилитации для атлетов после операционного вмешательства;
- программы для людей с болезнью Паркинсона;
- программы для людей, страдающих зависимостью (алкоголь, наркотики, нарушения питания);
- программы для женщин, переживших рак груди;
- программы для подростков с аутизмом;
- программы для пенсионеров;
- индивидуальный коучинг и консультирование по питанию, образу жизни, персональному тренингу.

Дистанционный формат занятий обеспечивается сотрудниками Веллнесс-центра, ответственных за те или иные программы:

□ Групповые занятия для всех категорий предлагаются в формате онлайн групповых тренировок, от 45 до 55 минут, 8–12 тренировок в неделю по различным направлениям. Эти занятия доступны для всех членов центра, всех студентов вуза. Расписание включает в себя тренировки по следующим направлениям: пилатес, йога, тренировки для развития силы, кардио-тренировки, аквааэробика, балет, сайкл-тренировки, зумба (латиноамериканские танцы).

□ Занятия для людей с болезнью Паркинсона и для подростков с аутизмом предлагаются для зарегистрированных и прошедших фитнес-тестирование участников, 2 раза в неделю на постоянной основе. Занятия проводятся инструкторами, имеющими дополнительное образование в этих направлениях.

□ Занятия для женщин, переживших рак груди, проводятся в живом формате. Эта программа включает многие образовательные компоненты, не только физическую нагрузку.

После ознакомления со структурой работы веллнесс-центра мы перешли ко второму этапу нашего исследования, на котором был запланирован педагогический эксперимент с участием 62 студентов (50 девушек, 12 юношей) вторых и третьих курсов гуманитарных и социально-экономических факультетов Московского городского педагогического университета. Все участники эксперимента были здоровы и относились к основной и подготовительной медицинским группам здоровья. Эксперимент проводился в 2020/2021 учебном году.

В первом семестре (с сентября по декабрь 2020/2021 учебного года) студенты занимались по отечественной программе дистанционного обучения дисциплины ФКиС. Обучающиеся могли выбрать одно из 13 доступных направлений: йога, пилатес, футбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон,

плавание, волейбол, фитнес, аэробика, единоборства, адаптивная физическая культура, танцы. Вид спортивного направления занятий выбирался студентами до начала учебного года и не менялся в течение учебного семестра. Реализация курса осуществлялась на корпоративной платформе Microsoft Teams, объединяющей в рабочем пространстве онлайн-собрания и конференции, чат, встречи, заметки, задания и вложения. Студенты самостоятельно подключались к общему собранию в системе Microsoft Teams МГПУ и занимались под руководством преподавателя в режиме реального времени. Занятия проводились согласно учебному расписанию один раз в неделю в вечернее время, были продолжительностью 2 академических часа.

Во втором семестре (с февраля по май 2020/2021 учебного года) обучающиеся занимались по американской системе с возможностью самостоятельного выбора спортивного направления каждого занятия, дня и времени дистанционных занятий. Основу практических занятий составили видеоуроки, предоставленные методистами и педагогами веллнесс-центра Медицинского университета Южной Каролины. Занятия размещались ежедневно на сервере веллнесс-центра. Для обучающихся были доступны тренировки длительностью от 30 до 70 минут.

По итогам эксперимента было проведено анкетирование студентов, направленное на выявление положительных и отрицательных сторон предложенных подходов к освоению практической дисциплины ФКиС: доступность тренировочных комплексов, видеоинструкций, а также восприятие английского языка, на котором осуществлялись занятия.

Опрос студентов показал, что 42 студента положительно оценили подход веллнесс-центра Медицинского университета Южной Каролины к возможности выбора спортивного направления для тренировок еженедельно. Обучающиеся отмечали, что это была возможность освоить для себя новые виды спорта и системы физических упражнений либо, наоборот, исключить их. Критерием эффективности таких занятий выступали субъективные и косвенные показатели улучшения или ухудшения здоровья (самочувствие, внутренняя удовлетворенность либо неудовлетворенность от занятий).

Несмотря на это, 16 респондентов отметили, что для них возможность выбора вида спорта или систем физических упражнений каждого занятия не была определяющим критерием интереса к программе. И лишь 4 человека высказались отрицательно о таком подходе по причине нехватки преподавателей-наставников, которые могли бы контролировать эффективность применяемых средств и методов тренировки и индивидуально корректировать действия и физическую нагрузку, задавая эмоциональный настрой вживую.

Тем не менее 68 % всех опрошенных участников эксперимента выразили благодарность российскому дистанционному курсу в возможности углубленного изучения (в течение учебного года) избранного вида спорта или системы физических упражнений для формирования осмысленного отношения и устойчивого интереса. Ключевым в данном случае выступала роль педагога.

Студенты отмечали, что выстроившиеся доверительные отношения с преподавателем влияли на их отношение к предмету [12: с. 86].

Анализ продолжительности временного регламента занятий американского подхода распределился на три условные группы: первую составили студенты, чьи тренировки длились в среднем 30–45 минут; во второй обучающиеся занимались по 46–60 минут, а в третьей — более 60 минут. Восемь студентов высказались, что тренировки должны длиться меньше по времени, причем эти же студенты занимались по 45 минут и дольше. Мнений, что тренировки должны продолжаться дольше по времени, высказано не было.

Анализ доступности предложенных двигательных действий и их комплексов американской системы показал, что никто из опрошенных студентов не указал, что сложность комплексов была слишком высока, ответы распределились таким образом: «комфортно» — 31 человек; «было сложно выполнять отдельные упражнения, но в целом проблем не возникло» — 31 человек.

Также среди респондентов не было выявлено тех, кому видеоинструкции показались полностью неинформативными, делая тренировки невозможными. Только 12 студентов разделили мнение, что им не помешало бы объяснение выполнения отдельных упражнений. Остальные остались довольны инструкциями на видео.

Важным наблюдением стало то, что ни для кого из студентов английский язык не стал преградой для выполнения тренировок. Кроме того, 24 опрошенных ответили, что с помощью подобных занятий смогли улучшить свой уровень знания иностранного языка.

Отталкиваясь от полученных данных, мы сравнили отечественную и зарубежную системы (табл. 1).

Таблица 1

Сравнение дистанционных курсов МГПУ и веллнесс-центра

	Россия	США
Продолжительность занятия	90 минут	30–70 минут
Количество направлений	13	8
Ознакомление с курсом до старта занятий	Нет	Да
Наличие наставника и обратной связи	Да	Нет
Время начала занятий	По расписанию	В любое время
Язык преподавания	Русский	Английский

Одним из существенных отличий являлась продолжительность занятия. Если в случае с отечественной системой время было регламентировано рабочей программой и равнялось строго 90 минутам, то педагоги веллнесс-центра имели более широкие возможности по установке времени тренировочных комплексов. Благодаря анализу анкетирования студентов нами был сделан вывод, что лучшая продолжительность занятия должна составлять 30–45 минут.

В обеих системах был доступен широкий перечень направлений для тренировок, однако направления, реализуемые в веллнесс-центре, отличались

определенной степенью следования современным веяниям фитнес-индустрии, что изначально было более выигрышно в сравнении с реализуемыми направлениями в МГПУ. Подобный подход увеличивал интерес студентов к занятиям. Мы обращаем внимание именно на представление тех или иных направлений. Так, например, в нашем случае мы имели электив по танцам, в то время как в велленс-центре имелись занятия по зумбе, одному из наиболее популярных танцевальных направлений в наши дни. Оценивая современные тенденции фитнес-индустрии и перенося данный опыт в учебный процесс, можно увеличить интерес обучающихся к занятиям. Непонятно, что именно стоит за элективом «Танцы», в то время как название «зумба» — это популярный тренд, вызывающий изначально повышенный интерес.

Американская система казалась более выигрышной и из-за возможности ознакомить студентов с каждым из курсов до старта занятий. Подобная практика должна быть перенята и нами для улучшения процесса реализации дисциплины и во избежание проблем, которые могут возникнуть из-за выбора направления вслепую, например, с неподходящей нагрузкой. Это легко решается составлением грамотной интернет-страницы, на которой представлены все направления с описанием и видеопримерами некоторых занятий.

Одним из ключевых преимуществ системы, реализуемой в МГПУ, являлось непосредственное участие преподавателя в тренировочном процессе. Студенты всегда могли обратиться к педагогу с вопросами и получить обратную связь, что помогало сформировать отношения между преподавателем и обучающимися, которые положительно сказывались на их интересе к занятиям.

Еще одним важным моментом, который влиял на отношение студентов к дисциплине, являлось время начала занятий. В МГПУ все элективы в дистанционном формате должны были начинаться в 19:00, что создавало ряд неудобств для занятий в домашних условиях, так как в это время обычно возвращались домой члены семьи и многие были лишены возможности заниматься онлайн из-за отсутствия места для тренировок или определенного чувства стеснения. Американский подход предполагал возможность самостоятельного выбора времени занятий, что помогало студентам подстраивать программу тренировок под свои возможности.

Все базовые курсы, проводимые в российском вузе, должны читаться на русском языке. Однако, отталкиваясь от результатов анкетирования студентов, которые отметили, что английский язык не только не стал преградой для обучения, но и помог многим поднять свой уровень владения им, мы можем предположить, что введение в программу курсов и на английском языке смогло бы также увеличить интерес к дисциплине.

Подводя итоги проведенного исследования, можно сделать вывод, что опыт применения фитнес-системы, реализуемой в велленс-центре медицинского университета Южной Каролины в процессе курса ФКиС помог нам наметить основные пути совершенствования отечественной модели преподавания предмета в дистанционном формате. Использование опыта зарубежных коллег

открывает перед нами новые возможности выхода из критических ситуаций, одной из которых является период пандемии и вынужденный переход на дистанционное обучение.

Литература

1. Ажибаева С. Д., Иралина М. М., Мендигалиева Ш. А., Сулейменова А. В. Проведение практических занятий по физической культуре дистанционно // Актуальные научные исследования в современном мире. 2020. № 9–2 (65). С. 21–24.
2. Артамонов А. Б. Проблематика организации дистанционной формы занятий элективными дисциплинами по физической культуре и спорту // Вопросы педагогики. 2020. № 8–2. С. 9–12.
3. Бубенцова Ю. А. Модернизация процесса физического воспитания в вузе и ее влияние на эмоциональное состояние обучающихся // #ScienceJuice2020: сб. статей и тезисов (Москва, 23–27 ноября 2020 г.) / сост.: Е. В. Страмнова, С. А. Лепешкин. М.: Парадигма, 2021. С. 121–122.
4. Бубенцова Ю. А., Мальцев Д. В., Постольник Ю. А. Использование информационных технологий в работе преподавателя физической культуры как средства коммуникации с обучающимися в образовательном процессе // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: сб. ст. по мат-лам XI Науч.-практ. конф. с междунар. уч. (Москва, 23 апреля 2021 г.). М.: Лица, 2021. С. 41–46.
5. Бубенцова Ю. А., Постольник Ю. А., Белоножкина Н. А. Изучение мотивации студентов к дисциплине «Физическая культура и спорт» // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: сб. ст. по мат-лам X Науч.-практ. конф. с междунар. уч. М.: МГПУ, 2020. С. 223–226.
6. Воронин Д. М., Воронина Е. Г., Киселев А. В., Киселева И. В. Организация занятий физической культурой в дистанционном формате // Современные здоровьесберегающие технологии. 2020. № 2. С. 7–18.
7. Колесникова О. Б., Пьянзина Н. Н., Шнайдер М. Г. Использование дистанционных технологий по дисциплине «Физическая культура и спорт» у студентов вуза // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2019. Вып. 10. С. 23–31.
8. Мальцев Д. В., Бубенцова Ю. А., Постольник Ю. А. Инновационная технология в процессе занятий элективной физической культурой по курсу «Плавание» в вузе // Шаг в науку: мат-лы IV Науч.-практ. конф. молодых ученых (II Всероссийской). М., 2020. С. 174–178.
9. Постольник Ю. А., Распопова Е. А. Мотивационно-ценностные ориентиры, определяющие отношение студентов к занятиям физической культурой // Известия Сочинского государственного университета. 2013. № 1. С. 111.
10. Распопова Е. А., Постольник Ю. А. Сравнительная характеристика доминирующих мотивов, побуждающих студентов различных вузов к занятиям физической культурой // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018. Т. 13. № 1. С. 125–132.
11. Распопова Е. А., Постольник Ю. А. Повышение физической подготовленности студентов на основе использования инновационного подхода к обучению плаванию в рамках дисциплины «Физическая культура» в педагогическом вузе //

Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018. Т. 13. № 4. С. 73–79.

12. Шалабодина В. А. Изменение роли преподавателя в Эру информационных технологий: ответ на вызовы современности в области физического воспитания // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: сб. ст. по мат-лам XI Науч.-практ. конф. с междунар. уч. (Москва, 23 апреля 2021 г.). М.: Лика, 2021. С. 283–286.

13. Шалабодина В. А. Опыт организации элективных курсов по танцам в условиях дистанционного обучения // #ScienceJuice2020: сб. статей и тезисов (Москва, 23–27 ноября 2020 г.) / Московский городской педагогический университет. М.: Парадигма, 2021. С. 456–463.

14. Шалабодина В. А., Страдзе А. Э. Физическая культура обучающихся высшей школы в условиях тотальной информатизации: тенденции, риски, перспективы // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Естественные науки. 2020. № 3 (39). С. 68–79.

References

1. Azhibaeva S. D., Iralina M. M., Mendigalieva Sh. A., Sulejmenova A. V. Provedenie prakticheskix zanyatij po fizicheskoj kul'ture distancionno // Aktual'ny'e nauchny'e issledovaniya v sovremennom mire. 2020. № 9–2 (65). S. 21–24.

2. Artamonov A. B. Problematika organizacii distancionnoj formy` zanyatij e`lektivny`mi disciplinami po fizicheskoj kul'ture i sportu // Voprosy` pedagogiki. 2020. № 8–2. S. 9–12.

3. Bubenczova Yu. A. Modernizaciya processa fizicheskogo vospitaniya v vuze i ee vliyanie na e`mocional'noe sostoyanie obuchayushhixsya // #ScienceJuice2020: sb. statej i tezisov (Moskva, 23–27 noyabrya 2020 g.) / sost.: E. V. Stramnova, S. A. Lepeshkin. M.: Paradigma, 2021. S. 121–122.

4. Bubenczova Yu. A., Mal'cev D. V., Postol'nik Yu. A. Ispol'zovanie informacionny`x texnologij v rabote prepodavatelya fizicheskoy kul'tury` kak sredstva kommunikacii s obuchayushhimisya v obrazovatel'nom processe // Innovacionny`e texnologii v sporte i fizicheskom vospitanii podrastayushhego pokoleniya: sb. st. po mat-lam XI Nauch.-prakt. konf. s mezhdunar. uch. (Moskva, 23 aprelya 2021 g.). M.: Lika, 2021. S. 41–46.

5. Bubenczova Yu. A., Postol'nik Yu. A., Belonozhkina N. A. Izuchenie motivacii studentov k discipline «Fizicheskaya kul'tura i sport» // Innovacionny`e texnologii v sporte i fizicheskom vospitanii podrastayushhego pokoleniya: sb. st. po mat-lam X Nauch.-prakt. konf. s mezhdunar. uch. M.: MGPU, 2020. С. 223–226.

6. Voronin D. M., Voronina E. G., Kiselev A. V., Kiseleva I. V. Organizaciya zanyatij fizicheskoy kul'turoj v distancionnom формате // Sovremenny`e zdorov'e-sberegayushhie texnologii. 2020. № 2. S. 7–18.

7. Kolesnikova O. B., P'yanzina N. N., Shnajder M. G. Ispol'zovanie distancionny`x texnologij po discipline «Fizicheskaya kul'tura i sport» u studentov vuza // Izvestiya TulGU. Fizicheskaya kul'tura. Sport. 2019. Vy`p. 10. S. 23–31.

8. Mal'cev D. V., Bubenczova Yu. A., Postol'nik Yu. A. Innovacionnaya texnologiya v processe zanyatij e`lektivnoj fizicheskoy kul'turoj po kursu «Plavaniya» v vuze // Shag v nauku: mat-ly` IV Nauch.-prakt. konf. molody`x ucheny`x (II Vserossijskoj). M., 2020. S. 174–178.

9. Postol`nik Yu. A., Raspopova E. A. Motivacionno-cennostny`e orientiry`, opredelyayushhie otnoshenie studentov k zanyatiyam fizicheskoy kul`turoj // Izvestiya Sochinskogo gosudarstvennogo universiteta. 2013. № 1. S. 111.

10. Raspopova E. A., Postol`nik Yu. A. Sravnitel'naya xarakteristika domini-ruyushhix motivov, pobuzhdayushhix studentov razlichny`x vuzov k zanyatiyam fizicheskoy kul`turoj // Pedagogiko-psixologicheskie i mediko-biologicheskie problemy` fizicheskoy kul`tury` i sporta. 2018. T. 13. № 1. S. 125–132.

11. Raspopova E. A., Postol`nik Yu. A. Povy`shenie fizicheskoy podgotovlennosti studentok na osnove ispol`zovaniya innovacionnogo podxoda k obucheniyu plavaniyu v ramkax discipliny` «Fizicheskaya kul`tura» v pedagogicheskom vuze // Pedagogiko-psixologicheskie i mediko-biologicheskie problemy` fizicheskoy kul`tury` i sporta. 2018. T. 13. № 4. S. 73–79.

12. Shalabodina V. A. Izmenenie roli prepodavatelya v E`ru informacionny`x texnologij: otvet na vy`zovy` sovremennosti v oblasti fizicheskogo vospitaniya // Innovacionny`e texnologii v sporte i fizicheskom vospitanii podrastayushhego pokoleniya: sb. st. po mat-lam XI Nauch.-prakt. konf. s mezhdunar. uch. (Moskva, 23 aprelya 2021 g.). M.: Lika, 2021. S. 283–286.

13. Shalabodina V. A. Opy`t organizacii e`lektivny`x kursov po tancam v usloviyax distancionnogo obucheniya // #ScienceJuice2020: sb. statej i tezisov (Moskva, 23–27 noyabrya 2020 g.) / Moskovskij gorodskoj pedagogicheskij universitet. M.: Paradigma, 2021. S. 456–463.

14. Shalabodina V. A., Stradze A. E`. Fizicheskaya kul`tura obuchayushhixsya vy`sšej shkoly` v usloviyax total`noj informatizacii: tendencii, riski, perspektivy` // Vestnik Moskovskogo gorodskogo pedagogicheskogo universiteta. Seriya: Estestvenny`e nauki. 2020. № 3 (39). S. 68–79.

Y. A. Bubentsova, Y. A. Postolnik,

V. A. Shalabodina, T. A. Baier

Experience of Using the US Distance Fitness System in the Process of Physical Education for Students in Russia

This article presents the material on the use of methods integrated from the US fitness system of the Wellness center of the Medical University of South Carolina in the process of physical education for students in Russia. We conducted a comparative analysis of two distance education systems. We have identified the negative and positive aspects of each of the systems. In conclusion, we were able to give recommendations for improving the Russian distance education system.

Keywords: discipline Physical education; sport; students; distance education; fitness system of the United States.