Повышение мотивации обучающихся в КЛУБЕ ЗДОРОВЬЕ посредством дистанционных технологий.

Определение

В связи с интенсивным развитием информационных технологий, и особенно интернет - технологий, проблема развития дистанционного обучения приобретает для меня, как руководителя Клуба «Здоровье» особую значимость.

Я думаю, что дистанционное (дистантное) обучение – это более современный и актуальный способ обучения на расстоянии, при котором преподаватель и обучаемые физически находятся в различных местах. Исторически, дистанционное обучение означало заочное обучение. Однако сейчас, в связи с пониманием необходимости сохранения безопасности и здоровья - это средство обучения, использующее аудио, видеотехнику, интернет и спутниковые каналы связи.

Для меня дистанционное обучение (ДО) — это совокупность технологий, обеспечивающих доставку обучаемым основного объема изучаемого материала, интерактивное взаимодействие обучаемых и преподавателя в процессе обучения, предоставление обучаемым возможности самостоятельной работы по освоению изучаемого материала, а также в процессе обучения.

Удобства дистанционной формы обучения в клубе «Здоровье»:

- обучение проходит в психологически комфортной, привычной для обучающегося обстановке за его смартфоном. Давно отмечен тот факт, что многие подростки, особенно обладающие избыточным весом, стесняются своего внешнего вида. Из-за этих комплексов они отказываются посещать групповые занятия в спортзале. Родители записывают таких детей, но посещают они занятия не регулярно и без инициативы. Дистанционное обучение, на мой взгляд прекрасно решает эту проблему. Дети, обладающие комплексами, могут чувствовать себя непринужденно. Так же обстоит ситуация с детьми – интровертами, которые чувствуют себя в домашней обстановке комфортнее.

- обеспечение санитарно-гигиенических норм при дистанционном обучении достижимо гораздо проще. Обучающиеся контактируют в коллективе только виртуально. Поэтому не происходит обмен перекрестными инфекциями, что крайне важно в период пандемии.

- индивидуальные сроки и темп обучения во время тренировки. «Все дети разные». Что это значит? У каждого ребенка свой темперамент. Кто-то холерик, кто-то флегматик. Эти дети никогда не будут заниматься спортивным тренингом в одном темпе. Работая в одинаковом среднем темпе, первый почувствует скуку, а второй испытает стресс. Тоже касается и кратности подходов и количественного повторения физических упражнений и целых аэробных связок. У каждого обучающегося свой физический потенциал, своя врожденная физиологическая генома. Поэтому индивидуальные сроки и темп обучения при дистанционной форме работы позволяет избежать физического перенапряжения и исключает ситуацию перетренированности, психологически разрушающую личность.

- высокая доля самостоятельности наряду с возможностью в любое время получить помощь от преподавателя. Взрослый человек всегда берет ответственность за свою жизнь на себя, не ищет виноватых в своих проблемах, избирает поведенческие стратегии, всячески исключающие инфантилизм. В клубе «Здоровье» я традиционно занимаюсь со старшими школьниками и студентами СУЗов. Это дети, стоящие на пороге совершеннолетия. И они должны быть подготовлены к нему физически, психологически, интеллектуально и духовно. Потому моя задача как педагога, максимально дать возможность своим обучающимся для саморазвития и самоопределения и самореализации. В йоге есть такой принцип: всю черновую работу ученик должен сделать сам. И только потом прийти к «гуру», то есть учителю.

- преодоление территориальных и временных ограничений. Обучающиеся клуба «Здоровье» получают информацию через свой смартфон. Они всегда на связи, отсутствуют любые ограничения. Не секрет, что в среднестатистической Российской семье несколько детей и только один компьютер. Кроме того, обучающиеся часто находятся у бабушек, где вообще нет сети «Интернет». Поэтому обучение через смартфон я считаю оптимальным для физкультурно-спортивной направленности нашего объединения.

Правовая база

Правовой базой для дистанционной работы Клуба «Здоровье» является Федеральный закон от 8 декабря 2020г. №407-ФЗ «О внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации в части регулирования дистанционной (удаленной работы) работы и временного перевода работника на дистанционную (удаленную) работу по инициативе работодателя в исключительных случаях.» Настоящий Федеральный закон вступил в силу с 1 января 2021г. Я читаю, что принятый президентом закон окажет положительное влияние на мою работу и особенно заинтересовал в той части, где говорится о материальной компенсации работодателем стоимости технических средств связи и передачи информации сотруднику. Можно было бы сразу приобрести новейшую аппаратуру, так как прогресс не стоит на месте и постоянно появляются новые технологии. А преподаватель должен опережать своего ученика технологически.

Мой опыт дистанционной работы с обучающимися

В данном докладе я расскажу вам о приёмах, методах и о электронных платформах, которые использовались мною в ходе дистанционного обучения. Так же я опишу свой опыт работы с обучающимися и их родителями в клубе «Здоровье».

Стоит начать с методов, с помощью которых я провожу дистанционное обучение:

1. Метод взаимодействия обучающихся и обучающих с информационно-образовательной средой и между собой (активное и интерактивное).
2. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности, методы трансляции учебных материалов (кейс-технология, тв-технология, сетевая-технология).
3. Методы стимулирования учебной деятельности (методы развития интереса и развития ответственности).
4. Методы контроля и самоконтроля (индивидуальные и групповые, репродуктивные и творческие, синхронные и асинхронные).

Формы работы при дистанционном обучении в клубе «Здоровье»:

1. Работа обучающегося в индивидуальном темпе с предложенными материалами.
2. Работа группы учащихся над одним общим проектом в сети интернет.
3. Выполнение учащимися виртуальных практических заданий.
4. Прохождение учащимися различных тестирований (по существующим и специально разработанным в программе Клуб «Здоровье» тестам).

Формы работы с родителями в Клубе «Здоровье»:

1. Родительское собрание.
2. Индивидуальные консультации.
3. Праздники с активным участием родителей обучающихся.
4. Наглядно информационные занятия.

Родители моих учащихся традиционно позитивно и с энтузиазмом относятся к занятиям своих детей в Клубе «Здоровье», проявляют большую заинтересованность в формировании у своих детей установок на здоровый образ жизни, выражают благодарность мне, как руководителю Клуба «Здоровье» за интересные дистанционное уроки. Я испытываю радость и удовлетворение от проделанной работы, и для следующего занятия подбираю еще более интересные и редкие материалы по своим программам и календарно-тематическим планам. Кроме этого, я обмениваюсь с родителями и детьми виртуальными поздравлениями на праздничные даты. Так у нас была виртуальная «Елочка» на Новый год.

Приёмы, которые я использую при дистанционной работе в Клубе «Здоровье».

1. Поощрения за попытки сделать самостоятельно виртуальный урок. Обучающие сами, под моим руководством, как педагога записывают обучающие видео. Примером может служить цикл лекций по вопросам диетологии, которые записала наша ученица Елене Щербак, папа которой, является прославленным в Воронеже гастроэнтерологом. Или видео-курс, записанный нашей ученицей Ольгой Коноваловой по методике Кросфит. Или видео-курсы Хатха-йоги, записанные Аленой Казаниной. Примеры можно приводить долго. Все эти обучающие видео выложены мной в сети «Интернет», в нашей группе в VK.
2. Создание ситуации успеха. Я считаю необходимым психологическое сопровождение тренировочного процесса. Постоянно самообразовываюсь психологически. Так прослушала на прошедших праздниках десятки вебинаров известного Воронежского психолога Ирины Ляховой с целью мотивации своих обучающихся на занятия фитнесов и другими методиками по программа Клуба «Здоровье» и создания ситуации успеха.
3. Коллегиальное целепологание. Я советуюсь со своими обучающимися, интересуюсь их самочувствием, спрашиваю об их нагрузке по основному месту учебы. С тем чтобы грамотно построить занятие. Так я считаю, что основной принцип работы педагога по физическому развитию, как и врача «не навреди!». Обучающийся после занятия в Клубе «Здоровье» должен чувствовать душевный и физический подъем. Недопустимо доводить обучающегося до физического и эмоционального истощения, как это часто случается в спорте «высоких достижений».
4. Побуждение к выражению своей точки зрения, отличной от окружающих. Обучающийся должен понимать вред, который наносит его психологическому состоянию эмоция страха, вины и сомнения. Эти три чувства разрушают личность и сводят на нет все успехи физического развития. Поэтому я учу своих детей мыслить без оглядки на «авторитеты», быть креативными и отвечать на вызовы времени.
5. Апробирование других способов мышления и поведения. Как вариант, мною предлагается йога – лекарство для тела и духа с тысячелетней историей. Богатая философия и психология йоги дает массу возможностей для апробирования иных поведенческих стратегий. Чего стоит опыт «самоизоляции» во время пандемии? Что лучше йоги позволит его пережить? Какая дыхательная гимнастика лучше справится с последствиями воспаления легких? Я хочу сказать, что мы как педагоги должны не только социализировать обучающегося. Об этом говориться везде и много. Но и показать, как можно интересно и продуктивно провести время вне социума, сохраняя ощущение полноты жизни, удовлетворения и счастья, находясь в уединении.
6. Включения обучающихся в разные виды деятельности. Для этого три программы Клуба «Здоровье» предлагают огромный спектр методик физических упражнение. Так как нет более разрушающего влияния на человека, как стагнация. Особенно это важно для ребенка. Динамика, скорость мышления, вариативность поможет избежать на занятиях скуки и рутины – главных врагов творчества.
7. Умение слушать и понимать точку зрения собеседника. То есть дружить с критикой и самокритикой. Достигать разумный компромисс, быть толерантным к разумным доводам и индифферентным к неразумным.
8. Учить определять свою позицию относительно обсуждаемым проблемам и свою роль в групповой работе. Не бояться брать на себя роль лидера. Пробывать свои силы, примеряя на себя качества тренера.
9. Учить осуществлять самооценку своей деятельности. Уметь объективно оценить свои физические достижения. Многие мечтают о красивой фигуре и здоровом теле, но мечты не переходят в действие, связанное с самореализацией и саморазвитием. Для объективных знаний о собственных успехах в программах Клуба «Здоровье» существуют специально созданные тесты и рейтинги здоровья.
10. Позволять обучающимся брать на себя ответственность за конечный результат. Я уже писала выше о необходимости борьбы с инфантилизмом. Особая забота о детях, об их правах привела к тому, что не взрослеть – выгодно. Иногда взрослые люди, среднего возраста продолжают вести себя странно, как дети. И это одна из проблем современности.
11. Демонстрировать обучающимся, что осознание того, что я чего-то «не знаю», «не умею», «не понимаю» - первый шаг к «знаю, умею и понимаю». Это главный лозунг нашей дистанционной работы.

При выборе платформы я опиралась на опыт предыдущих лет, когда обучающиеся во время болезней отсутствовали на занятиях и не могли заниматься очно. Я высылала им занятия в дистанционном формате используя сеть-интернет.

Мною была создана группа https://vk.com/club138227189 в социальной-сети «В Контакте» - одной из самых популярных интернет-ресурсов. В этой группе мною много лет выкладываются видео и фотоматериалы, обучающие ролики, информация для обучающихся, видео-материалы, созданные самими обучающими Клуба «Здоровье».

Так же я использую для коммуникации с обучающимися группы в популярных мессенджерах Viber и WhatsApp. В данных приложениях я присылаю обучающимся учебные материалы и полезную информацию по теме обучения.

Почему же я выбрала такие программы как Viber, WhatsApp и «В Контакте»?

В Контакте -  [российская](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F) [социальная сеть](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B5%D1%82%D1%8C).  Сайт доступен на 89 языках[[4]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5#cite_note-:0-4); особенно популярен среди русскоязычных пользователей. «ВКонтакте» позволяет пользователям отправлять друг другу сообщения, создавать собственные страницы и сообщества, обмениваться изображениями, тегами, аудио- и видеозаписями.

Viber - приложение-[мессенджер](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0_%D0%BC%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%BE%D0%B1%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B0_%D1%81%D0%BE%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%D0%BC%D0%B8), которое позволяет отправлять сообщения, совершать видео- и голосовые [VoIP](https://ru.wikipedia.org/wiki/IP-%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D1%84%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D1%8F)-звонки через [интернет](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82). Голосовые вызовы между пользователями с установленным Viber бесплатны (оплачивается только интернет-трафик по тарифу [оператора связи](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%B9%D0%B4%D0%B5%D1%80)). Viber имеет возможность отправлять текстовые, голосовые и видеосообщения, документы, изображения, видеозаписи и файлы, а также в автономном режиме.

WhatsApp - популярная бесплатная [система мгновенного обмена текстовыми сообщениями](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0_%D0%BC%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%BE%D0%B1%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B0_%D1%81%D0%BE%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%D0%BC%D0%B8) для мобильных и иных платформ с поддержкой голосовой и видеосвязи. Позволяет пересылать текстовые сообщения, изображения, видео, аудио, электронные документы и даже программные установки через Интернет.

Клиент работает на платформах [Android](https://ru.wikipedia.org/wiki/Android), [iOS](https://ru.wikipedia.org/wiki/IOS), [Symbian](https://ru.wikipedia.org/wiki/Symbian_OS), [S40](https://ru.wikipedia.org/wiki/S40), [KaiOS](https://ru.wikipedia.org/wiki/KaiOS), а также [Windows](https://ru.wikipedia.org/wiki/Windows), [macOS](https://ru.wikipedia.org/wiki/MacOS) и в виде [веб-приложения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%B1-%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5).

К 2015 году WhatsApp стал самым популярным приложением для обмена сообщениями в мире, и по состоянию на февраль 2020 года в нем насчитывалось более 2 миллиардов пользователей. WhatsApp стал основным средством электронной связи во многих странах и регионах, включая Латинскую Америку, Индийский субконтинент и большую часть Европы и Африки.

Discord — [проприетарный](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B5%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BE%D0%B1%D0%B5%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5) бесплатный [мессенджер](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D1%80) с поддержкой [VoIP](https://ru.wikipedia.org/wiki/VoIP), [видеоконференций](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D0%B8%D1%8F), предназначенный для использования различными сообществами по интересам, наиболее популярен у [геймеров](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B5%D0%B9%D0%BC%D0%B5%D1%80) и [учащихся](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D1%87%D0%B0%D1%89%D0%B8%D0%B5%D1%81%D1%8F).

По состоянию на [13 мая](https://ru.wikipedia.org/wiki/13_%D0%BC%D0%B0%D1%8F) [2019 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/2019_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) в мессенджере было зарегистрировано более 250 млн участников при среднем ежемесячном [онлайне](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BD%D0%BB%D0%B0%D0%B9%D0%BD_%D0%B8_%D0%BE%D1%84%D0%BB%D0%B0%D0%B9%D0%BD) в 56 млн пользователей

Настольное клиентское приложение реализовано для [Windows](https://ru.wikipedia.org/wiki/Windows), [macOS](https://ru.wikipedia.org/wiki/MacOS) и [Linux](https://ru.wikipedia.org/wiki/Linux), мобильное приложение — для [Android](https://ru.wikipedia.org/wiki/Android) и [iOS](https://ru.wikipedia.org/wiki/IOS), также существует [веб-клиент](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%B1-%D0%BA%D0%BB%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%82). Построен на базе [фреймворка](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B5%D0%B9%D0%BC%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%BA) [Electron](https://ru.wikipedia.org/wiki/Electron). Серверы мессенджера размещены в 11 центрах обработки данных в разных частях мира.

Приложение способно организовывать голосовые конференции с настройкой канала связи и работать по принципу [push-to-talk](https://ru.wikipedia.org/wiki/Push-to-talk), создавать публичные и приватные чаты для обмена текстовыми сообщениями. Программа имеет [браузерную](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%80%D0%B0%D1%83%D0%B7%D0%B5%D1%80) версию, отличием от настольной версии является то, что режим push-to-talk работает только если в браузере активна вкладка с приложением.

В текстовом чате поддерживается присоединение файлов, картинок, вставка ссылок (для некоторых сайтов работает предпросмотр), форматирование текста и смайлики, размер вложения ограничен объёмом 8 МБ.

Обучающие Клуба «Здоровье» получают через свой смартфон, посредством приложения Viber или WhatsApp план-конспект дистанционного урока, согласно учебно-тематическому плану. Затем в приложении Discord мы общаемся, обсуждаем цели и задачи урока, возникшие проблемы и пути их решения. Варианты планов -конспектов я прилагаю к данному докладу.

Для работы с трудными подростками в ЦВСНП я использую почтовый интернет-сервис «Яндекс». В данном случае необходимо учитывать специфику работы с трудными подростками в пенитенциарных учреждениях, которые в силу внутреннего режима не могут иметь индивидуального выхода в интернет и могут осуществлять дистанционное обучение только коллективно, под руководством своего воспитателя. План-конспект дистанционного урока для трудных подростков я прилагаю к данному докладу.

Построить дистанционное обучение, сделать его ярким, захватывающим, чтобы обучающие ждали продолжения, следующего занятия с нетерпением – не просто. И тут не обойтись без самообразования, постоянного повышения знаний о компьютерных и сетевых технологиях. Я стараюсь так построить свои межличностные отношения, чтобы иметь возможность всегда получить грамотную консультацию высококвалифицированного специалиста в области программирования. Так в сентябре этого учебного, мой бывший ученик Кирилл Зенков, учащий Промышленно-Гуманитарного Колледжа по специальности компьютерного программирования неоднократно консультировал меня по вопросам организации дистанционного обучения. Я благодарна своим друзьям и бывшим ученикам за их бесценные советы и бескорыстную помощь.