

## К ВОПРОСУ ОБ ОБУЧЕНИИ ФИТНЕС-ТРЕНЕРОВ В РЕЖИМЕ ONLINE

**Швец Наталья,**

Государственный Университет Физического Воспитания и Спорта,  
Кишинёв, Республика Молдова

**Key words:** *online education, fitness trainer, continuous education, SWOT analyses, e-learning.*

**Annotation:** *current year has introduced many changes in the normal state of all activities, including the education sector. Many education providers had to organize the learning process online. In this article we will analyse strength and weaknesses of online education in fitness, as well as given opportunities, considering the fact that e-learning will occupy strong position in the preparation of the trainers.*

### **Актуальность исследования**

Две тысячи двадцатый год сильно изменил привычный жизненный уклад и внес много корректив в деятельность всех сфер жизни, включая систему образования. Распространение вируса Covid-19 наложило ограничения на работу образовательных учреждений по всему миру, которые были вынуждены временно закрыться. Весной 2020-го года система образования перешла на работу в режиме online, либо частично, совмещая с занятиями offline, либо полностью. Данное нововведение потребовало вложения большого количества ресурсов и пересмотра подхода к преподаванию, в целом. Необходимость online обучения коснулась также сферы непрерывного образования фитнес-тренеров. В данной статье мы рассмотрим плюсы и минусы онлайн обучения, а также какие перспективы открываются перед тренерами в новой ситуации.

### **Цель и организация исследования**

Целью исследования является анализ сильных и слабых сторон онлайн обучения фитнес-тренеров в рамках системы непрерывного образования.

Для обозначения онлайн обучения используется различная терминология: online обучение, открытое обучение, сетевой обучение (web-based), смешанное обучение, e-learning и др. Объединяющей характеристикой данных терминов является способность использовать компьютер с подключением к сети интернет, который дает возможность обучаться откуда угодно, когда угодно, в любом ритме, любыми средствами [1].

Онлайн обучение может быть синхронным или асинхронным. В первом случае, обучение структурировано таким образом, что студенты посещают уроки в режиме реального времени, имеют возможность общаться с преподавателями и обучающимися, получая моментальную обратную связь. Асинхронное онлайн обучение характеризуется тем, что содержимое образовательного процесса расположено на определенных интернет-ресурсах, куда студентам дается доступ для скачивания материалов и самостоятельного изучения. Интерактивное общение между студентом и преподавателем отсутствует [2].

Для обучения онлайн необходимы следующие условия:

- наличие платформы для видеоконференций. Самыми популярными приложениями для проведения занятий в режиме онлайн, на данный момент, являются программы Zoom, Google Hangouts, Google Classroom, Open Board Software, а также разработки местных компаний, например, платформа studii.md, разработанная молдавскими специалистами специально для онлайн обучения в школах.

- высокое качество интернет-соединения. В некоторых странах скорость передачи данных недостаточно высокая для обеспечения бесперебойного процесса обучения. Также, в разрезе одной страны, в сельской местности соединение к сети интернет слабее, чем в городах, что может усложнять процесс обучения для жителей периферии.

- возможность присутствовать на лекциях с мобильных телефонов, а не только с компьютера.

- интерактивное общение между преподавателем и студентами, возможность получения обратной связи. Это не только улучшает усвоение обучающимися информации, но и мотивирует к занятиям, создавая ощущение общения в реальном времени.

- приветствуется возможность просматривать лекции в записи. Особенно это актуально для обучения в сфере фитнеса, поскольку график работы тренера может не совпадать с расписанием онлайн обучения, и в этом случае тренер изучает материал в записи.

Рассмотрим **плюсы и минусы обучения онлайн** в сфере фитнеса [3].

Неоспоримым плюсом online занятий является тот фактор, что занимающиеся могут находиться где угодно. Таким образом решается проблема расстояния, а вместе с ней и проблема времени, поскольку исчезает необходимость в перемещениях. Для фитнес-тренеров данный фактор представляет неоспоримое преимущество. Со времени начала пандемии многие фитнес-школы частично или полностью перевели обучение в формат онлайн. Это позволило тренерам принять участие в тех

курсах, для посещения которых раньше надо было бы ехать в другую страну. Соответственно, происходит экономия времени и денег.

Фитнес-школам этот фактор дает возможность расширить аудиторию на своих обучающих программах, привлечь больше слушателей, тем самым увеличив доходность от подобных мероприятий.

Онлайн обучение дает возможность расширить тематику курсов, семинаров, лекций, а также варьировать продолжительность занятий. Если ранее короткие обучающие программы могли быть невыгодными из-за возможного недобора участников, то в случае занятий онлайн количество обучающихся может быть существенно меньше.

Основным минусом обучения онлайн можно назвать отсутствие личного контакта между преподавателем и обучающимися. В связи с недостаточным вниманием к каждому участнику курса, уровень внимания, концентрации и восприятия информации может снижаться.

Технические сложности также могут повлиять на процесс образования. Организатору курсов необходимо снабдить своих преподавателей оборудованием и бесперебойным доступом в интернет, чтобы процесс обучения не прерывался. Студентам, со своей стороны, нужен высокоскоростной интернет и прибор для доступа к лекции, с микрофоном и камерой, для связи с преподавателем.

Онлайн обучение действует ограничительным фактором в планировании курсов, где необходимо личное присутствие студентов, например, при подготовке тренеров тренажерного зала. Определенные направления обучения в фитнесе требуют физического контакта преподавателя и группы, и при переносе данных направлений в режим онлайн может страдать качество обучения.

Помимо плюсов и минусов, обучение онлайн открывает ряд возможностей. В первую очередь, возможность разработки новых методик преподавания и поиска новых технологических решений для максимально эффективного обучения. Для студентов открывается возможность организовать график обучения в системе непрерывного образования. Курсы в режиме онлайн позволяют тренерам проходить обучение чаще, чем это происходило в режиме реального времени. Еще одной возможностью является проработка своих когнитивных и коммуникативных способностей. Преподавателям следует научиться передавать информацию таким образом, чтобы она была интересна слушателям, удерживая их внимание на теме курса. Студентам, в свою очередь, надо тренировать свою способность концентрироваться в условиях большого количества отвлекающих факторов, воспринимать и усваивать информацию.

### **Выводы и перспективы дальнейших исследований**

Мы считаем, что онлайн обучение в рамках непрерывной подготовки фитнес-тренеров прочно заняло свою нишу и в дальнейшем будет только развиваться. Это связано с тем, что перед тренерами открылись большие возможности в изучении различных тем, связанных с профессиональной подготовкой, при существенной экономии времени и денег. С другой стороны, фитнес-школам следует тщательно подходить к разработке методик преподавания, тематик курсов и технологическому обеспечению образовательного процесса. Мы планируем наблюдать за развитием профессиональных и личностных навыков и умений фитнес-тренеров, с целью оценки влияния онлайн обучения на их подготовку, и сравнения данного формата образования с обучением в режиме offline.

### **Библиография**

1. Cojocariu V.-M., Lazar I., Nedeff V., Lazar G. *SWOT Analysis of E-learning Educational Services from the Perspective of their Beneficiaries*, *Procedia*. In: Social and Behavioral Sciences, Volume 116, 2014, pp. 1999-2003.
2. Littlefield J. *The difference between synchronous and asynchronous distance learning*. Access moodle: <https://www.thoughtco.com/synchronous-distance-learning-asynchronous-distance-learning-1097959>
3. Shivangi Dhawan, *Online learning: A Panacea in the Time of COVID-19 Crisis*. In: *Journal of Educational Technology Systems*, Volume: 49 issue: 1, pp. 5-22.