

## ОБУЧЕНИЕ СЛУШАТЕЛЕЙ НА КУРСАХ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ПО ФИТНЕСУ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Сайкина Е.Г.<sup>1</sup>, Смирнова Ю.В.<sup>2</sup>, Кручинина М.А.<sup>1</sup>, Турсунпулатов А.М.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена», Санкт-Петербург, e-mail: safidance@ya.ru;

<sup>2</sup>ГАОУ ВО ЛО «Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина», Пушкин, e-mail: yul197252@ya.ru

---

Проблемное поле публикации детерминировано сложившейся ситуацией со стремительным, лавинообразным расширением сферы внедрения дистанционных технологий, возникшей в ответ на вызовы периода пандемии. Особое значение данный факт имеет для системы образования, в том числе - дополнительного профессионального. В сфере физической культуры и спорта применение дистанционных образовательных технологий имеет свою специфику, что актуализирует вопросы изучения данного аспекта. В данной статье акцентированы вопросы применения дистанционных технологий в рамках курсов повышения квалификации по детскому фитнесу, которые проводятся в РГПУ им. А.И. Герцена на протяжении 30 лет для специалистов образовательных учреждений разного типа и вида. На основании многолетних исследований, данных опроса слушателей выявлены мотивы обучения на курсах, наиболее эффективные формы и сроки обучения. Определены и проранжированы достоинства и недостатки дистанционного обучения, установлены пути повышения его эффективности в современных условиях и внедрения в традиционно сложившуюся систему повышения квалификации. Проведенные исследования убедительно показывают, что наиболее эффективным на курсах повышения квалификации по фитнесу является смешанный формат обучения, а применение дистанционных технологий будет способствовать подготовке современного, мобильного и конкурентоспособного специалиста.

---

Ключевые слова: курсы, обучение, фитнес, повышение квалификации, слушатели, дистанционный формат, достоинства, недостатки, эффективность.

## TRAINING OF ATTENDEES ON ADVANCED TRAINING COURSES IN FITNESS WITH THE USE OF DISTANT TECHNOLOGIES

Saikina E.G.<sup>1</sup>, Smirnova Y.V.<sup>2</sup>, Kruchinina M.A.<sup>1</sup>, Tursunpulatov A.M.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Russian State Pedagogical University named after A.I. Herzen, Saint Petersburg, e-mail: safidance@ya.ru;

<sup>2</sup>Leningrad State University them. A.S. Pushkin, Pushkin, e-mail: yul197252@ya.ru

---

The problem field of the publication is determined by the current situation with the rapid, avalanche-like expansion of the sphere of distance technologies, which emerged in response to the challenges of the pandemic period. This fact is especially important for the system of education, including additional professional education. In the sphere of physical education and sport the use of distance learning technologies has its own specifics, which actualizes the issues of studying this aspect. In this article we focus on the use of distance learning technologies in the professional development courses on children's fitness, which are held in the Russian State Pedagogical University named after A. I. Herzen for 30 years for the specialists of educational institutions of different types and forms. Based on many years of research and the data of a survey of students, the motives for the courses, the most effective forms and timing of training are identified. The advantages and disadvantages of distance learning were determined and ranked, the ways to increase its efficiency in modern conditions and to introduce it into the traditionally established system of professional development were established. The conducted studies convincingly show that the most effective on the courses of advanced training in fitness is a mixed format of learning, and the use of distance technology will contribute to the preparation of a modern, mobile and competitive specialist.

---

Keywords: courses, training, fitness, professional development, trainees, distance learning.

В стремительно изменяющемся мире глобальной информатизации и высоких технологий необходимо создавать и постоянно совершенствовать такую систему подготовки и повышения квалификации специалистов, которая могла бы быстро реагировать на изменения рынка образовательных и оздоровительных услуг, иначе полученные ранее знания быстро превращаются в устаревший шаблон, который приводит к безликости педагога и его

отставанию от современного уровня знаний [1].

Сегодня специалист по физической культуре, фитнесу – это понятие широкое и включает различные сферы деятельности: проектирование программ, технологий; научно-исследовательские изыскания; организационные аспекты; коммуникации с участниками образовательного процесса; установление связей в профессиональном сообществе; принятие маркетинговых стратегий по продвижению фитнес-услуг; двигательная подготовленность и многое другое. Однако, чтобы быть всегда современным, овладевать новыми технологиями, нужно стремиться постоянно обучаться, проходить повышение квалификации по разным направлениям профессиональной деятельности.

В 1991 году в Санкт-Петербурге были организованы курсы повышения квалификации по фитнесу на базе РГПУ им. А.И. Герцена. Для определения факторов успешности и совершенствования системы курсов повышения квалификации проводились различные исследования. Возникшая проблема, в которую всех поставила пандемия, потребовала перехода курсов повышения квалификации на новый формат обучения слушателей. В этот период не столько прогнозировалось информационное будущее курсов, сколько решалась проблема сохранения эффективности курсов повышения квалификации в условиях дистанционного формата обучения.

Цель исследования: определение эффективных путей развития курсов повышения квалификации в условиях дистанционного формата обучения.

**Материал и методы исследования.** За 30 лет непрерывной работы курсов повышения квалификации по детскому фитнесу преподавателями научно обосновано и разработано более 25 программ по 9 направлениям детского фитнеса, написано более 60 учебно-методических пособий, семь тысяч слушателей закончили обучение и работают в разных учреждениях города и Ленинградской области. В течение этих лет проводились различные исследования, в которых приняли участие более 1000 специалистов по физической культуре и фитнесу, что позволило сделать курсы востребованными и актуальными.

В данной статье представлены результаты, полученные за последние годы. Используются методы анкетирования, опроса, педагогических наблюдений, сравнительно-сопоставительного анализа. Были проанализированы инновационные технологии, проводился опрос специалистов и слушателей курсов, разрабатывались новые фитнес-программы, осуществлялся их переход в электронный формат, проходило их апробирование. На основании проведенных исследований были получены результаты, которые сегодня могут представлять интерес для специалистов, и показаны дальнейшие перспективы развития курсов повышения квалификации.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В процессе анализа собственного педагогического опыта сравнительно-сопоставительного анализа исследований определено, что оценки использования дистанционных технологий в обучении по теоретическим и практическим дисциплинам неоднородны [2-5 и др.]. Так, если в применении ДО в теоретических дисциплинах можно выделить больше плюсов, то в практических дисциплинах, имеющих существенную и приоритетную двигательную составляющую, есть как положительные стороны, так и сложности, связанные со спецификой контроля выполнения упражнений, необходимость адаптации к имеющимся у каждого обучающегося условиям (пространство, инвентарь и оборудование и т.д.). Однако насущная необходимость применения ДО в возникших условиях определила поиск путей оптимизации обучения во всех аспектах, в том числе и двигательных. Особое значение это имеет для курсов повышения квалификации специалистов по физической культуре и фитнесу, так как на данном этапе нет научных работ, посвященных этой проблеме.

Любую программу обучения определяет цель прихода слушателей на курсы, от этого зависит во многом содержание обучения и его эффективность. В связи с этим следует отметить, что по сравнению с прошлыми годами, где слушатели обучались в очном формате, цель изменилась. Опросы, которые проводились с 2007 по 2016 год, показывали, что 45-46% слушателей считали основной целью прихода на курсы повышения квалификации – «получение специальности». В 2019 году было проведено анкетирование, и для большинства опрошенных (52%) приоритетом являлось «получение новых знаний». Однако в эти годы появляется тенденция у 23% респондентов «получить документ о повышении квалификации», а 3% опрошенных отметили, что пришли на курсы для получения баллов к аттестации (табл. 1).

Таблица 1

Мотивация слушателей по цели прихода на курсы повышения квалификации, %

Мотивы	Результаты, %				
	2004-2005 гг.	2005-2006 гг.	2007-2009 гг.	2012-2016 гг.	2019-2020 гг.
Пополнить свой двигательный запас	11	8	5	3	19
Пополнить запас знаний	30	9	11	11	52
Повысить квалификацию	33	35	34	36	-
Получить новую специальность	22	40	47	46	-
Получить баллы к перееаттестации	-	-	3	4	6
Получить дополнительное образование	4	7	-	-	-
Получить документ	-	-	-	-	23

Стоит предположить, что это связано с необходимостью предоставлять в учреждение документы о получении новых знаний с определенной периодичностью, а значит, и прохождение слушателями курсов повышения квалификации может быть вынужденной

мерой для получения документа, а не собственным желанием получить новые знания. Это показывает, что для привлечения слушателей на курсы повышения квалификации необходима тщательная разработка содержания программы обучения.

Однако можно отметить, что желание знать современные тенденции в физической культуре, научиться методически грамотно обучать и проводить занятия, используя инновационные образовательные и оздоровительные технологии, было у большинства слушателей.

Особый интерес в результате проведенного анкетирования представляют ответы слушателей на вопрос о формах обучения на курсах и их значимости, о распределении количества часов на разделы учебной программы. Одной из главных форм обучения слушатели считают практические занятия, и именно им должно отводиться большее количество часов при обучении на курсах. Далее респонденты отводят второе место по значимости и, соответственно, по количеству часов методико-практическим занятиям. Лекции как форма обучения является для слушателей хоть и не главной, но достаточно значимой. Однако теоретические знания, по их мнению, должны даваться узко направленные, но глубокие, конкретные и связанные именно с тем направлением, по которому они проходят курсы обучения [6]. При вопросе о предпочитаемом формате получения новой информации большинство слушателей отметили мастер-классы и краткосрочные курсы, открытые уроки, однако если они приходят за документом, то курсы должны быть 72 часа. В сравнении с прошлыми годами мнение слушателей несколько изменилось: если раньше приоритетом у них были курсы от 80 до 140 часов, то в настоящее время более востребованными являются краткосрочные курсы от 3 до 5 дней с предоставлением документа.

Таким образом, было определено, что специалисту необходимо повышать свою квалификацию в краткие сроки, получив при этом максимум информации, практических умений и документ, подтверждающий прохождение обучения. Наиболее удобной по-прежнему является очная форма обучения, ее выбрали 56% опрошенных. Однако 28% участников предпочли очно-заочную форму обучения, а 16% респондентов выбрали дистанционный формат обучения.

В 2020 г. проведенный опрос слушателей (123 специалиста) дал совсем другие цифры, по сравнению с 2019 годом, 88% специалистов ответили, что создание дистанционного обучения и электронной платформы с постоянным доступом является одним из современных путей оптимизации обучения. В связи с тем что в настоящее время возникает необходимость проведения занятий по фитнесу в дистанционном формате, а опыта работы недостаточно, то обучение на курсах, в этом формате, может пополнить запас знаний и решить эту проблему. Также респонденты отметили, что дистанционное обучение позволит учиться без

специальных командировок, отпусков, совмещая его с основной деятельностью, при этом делать акцент на обучение вечером или в выходные дни. В своих ответах они отметили, что дистанционное обучение получается дешевле за счет снижения расходов на переезды или проживание в другом городе.

В зависимости от потребностей слушателей были определены пути перехода некоторых программ в дистанционный формат. Это проведение бесплатных ознакомительных вебинаров для предоставления краткой информации о фитнесе в целом и о работе специалистов в этой области; создание онлайн-платформ по каждому из курсов для обучения с постоянно пополняющейся базой; проведение онлайн мастер-классов и размещение учебного материала на дистанционной платформе с постоянным доступом; создание форума на основе онлайн-платформы для возможности общения выпускников, обмена опытом, помощи после обучения и ответов на вопросы.

Проведенные занятия на курсах повышения квалификации в группах слушателей по детскому фитнесу в 2021 и 2022 гг. подтвердили эффективность обучения в дистанционном формате и позволили на основе анкетирования выявить достоинства обучения и недостатки. Так, освоение программы было выполнено на 100%, что отметили слушатели в своих отзывах на сайте «Курсы повышения квалификации и профессиональной переподготовки в РГПУ им. А.И. Герцена - Детский фитнес» - <http://detifitness.ru>. Все лекции посещались без пропусков, методика обучения упражнениям осваивалась также на 100%. Следует отметить повышение самостоятельности и ответственности у слушателей при подготовке и выполнении контрольных нормативов, творческих и зачетных заданий. Овладение техникой движений и разучивание композиций было выполнено во многом лучше, чем в очном формате, и даже за более короткие сроки, видимо, потому что слушателям нужно было себя снимать на видео (для отчета) и пересылать преподавателю для оценки.

В результате можно выделить достоинства дистанционного обучения. Они были проранжированы и представлены в таблице 2.

Таблица 2

Достоинства дистанционного обучения

Место	Преимущество	Краткая характеристика конкурентного преимущества
1	Технологичность	Развитие интернет-сетей, скоростного доступа в Интернет, использование мультимедиа технологий, звука, видео делает курсы более интересными и эффективными
2	Доступность	Возможность учиться удаленно от места обучения, не покидая свой дом, отсутствие необходимости специальных командировок, отрыва от работы, возможность совмещения с основной деятельностью

3	Выбор	Возможность выбора обучения в лучших учебных заведениях, по наиболее эффективным технологиям, у наиболее квалифицированных преподавателей
4	Индивидуальность	Слушатель сам определяет темп обучения, может возвращаться к материалу, многократно повторять, а может пропустить известные ему сведения
5	Общение	Дистанционное обучение позволяет легко формировать различные профессиональные сообщества (например, сообщества специалистов по детскому фитнесу)

Также слушатели определили и проранжировали недостатки дистанционного обучения. По их мнению, главными недостатками дистанционного обучения являются: отсутствие прямого общения с руководителем курсов и нехватка практических занятий в группе. Вместе с тем они отметили отсутствие постоянного контроля над выполнением упражнений и недостаточную интерактивность современных курсов дистанционного обучения. На последнее место они поставили необходимость в персональном компьютере и доступе в Интернет, а также отметили, что им не хватает компьютерной грамотности и условий для выполнения движений по большой амплитуде, которые могут привести к травмоопасности занятий в домашних условиях.

У преподавателей также есть определенные сложности при работе с группой. Прежде всего, это отсутствие гарантий на авторское право; интернет-троллинг и хейтерство; несоответствие трудоемкости выполняемой работы в дистанционном формате нормативам их учебной нагрузки (объем проверочных работ, видео, разработка интерактива и др.); высокие риски для здоровья преподавателей (опорно-двигательный аппарат, глаза, гиподинамия, нервное напряжение); ненормированный рабочий день в общении с обучающимися и перепиской в Интернете (дополнительные индивидуальные консультации); вынужденные неоплачиваемые затраты (времени, финансов, обучения - переподготовка и др.); высокая трудоемкость разработки курсов дистанционного обучения (недостаточная квалификация по разработке); программы дистанционного обучения либо очень дороги, либо неудобны в использовании.

Также следует отметить различные варианты организации работы курсов в разных вузах. Так, в большом числе вузов, как негосударственных, так и государственных, дистанционное обучение сводится практически к некоему дистанционному экстернату – обучающиеся получают доступ к той или иной платформе, где размещены тексты лекций и других материалов, контрольные вопросы и тестовые задания, выполнение которых и является основанием для аттестации. «Живого» общения или переписки с преподавателями - не предусмотрено. В другой части учебных заведений самостоятельное освоение учебного

материала осуществляется при взаимодействии с куратором курсов (есть возможность связаться либо по электронной почте, либо в виде консультации по телефону или скайпу).

На наш взгляд, наиболее оптимальным является вариант работы курсов по детскому фитнесу в РГПУ им. А.И. Герцена. Это предполагает, помимо размещенных лекционных материалов, вопросов и тестов, доступ слушателей к видео с методикой обучения каждого программного упражнения с детальным его разбором, а также видео с выполнением упражнения целиком с музыкальным сопровождением. Следует особо отметить наличие «контактного» времени работы педагогов со слушателями. Лекции читаются преподавателями курсов в режиме онлайн с использованием платформ Zoom либо Google Meet, а также нами разработаны варианты проведения практических занятий онлайн. Все вопросы, возникающие у обучающихся, можно задать преподавателю лично. Также осуществляется контроль освоения техники выполнения упражнений и методики их обучения слушателями. Все изученные упражнения они должны присылать преподавателю в виде видеозаписи. Педагоги изучают полученный материал и дают необходимые рекомендации по исправлению тех или иных недочетов и усовершенствованию выполнения упражнений.

На основании проведенных нами исследований, а также опыта коллег [4; 7] дальнейшее совершенствование курсов дистанционного обучения, на наш взгляд, связано со следующими факторами. Это мультимедийность (озвученные видео- и слайд-фильмы, анимация, графика); насыщенная интерактивность; использование аудио и видео; многообразие контрольных и тестовых заданий; увеличением объема учебного материала, который благодаря мультимедиа легко усваивается; общение слушателей между собой в социальных сетях (создание групп).

Для эффективного обучения слушателям предпочтительнее предлагать краткосрочные, но более информативные курсы. Теоретические знания должны быть конкретные и глубокие. Обязательно следует давать дополнительные источники научной, учебно-методической литературы и методических материалов для самостоятельного изучения. Практических занятий должно быть больше, чем теории. Акцент следует делать на методике обучения, используя в основном расчлененный метод обучения. Фитнес-программы предлагать востребованные, инновационные, научно обоснованные, апробированные, эффективные, разработанные на перспективу. Каждая программа должна быть обеспечена методическим пособием, аудио- и видеоматериалами. По возможности следует применять смешанный формат обучения - это отметили 100% участников эксперимента.

**Заключение.** На основании проведенных опросов слушателей и преподавателей считаем, что для эффективной работы курсов повышения квалификации в дистанционном формате должны быть разработаны: рекомендации по профилактике травматизма обучающихся в домашних условиях; нормативные акты по сохранению здоровья

преподавателей, работающих в дистанционном формате; нормативы по учебной нагрузке преподавателей (рабочие дни) и условия проведения; финансовая поддержка преподавателей с учетом реально затраченного времени и материальных затрат. Применительно к подготовке специалистов по детскому фитнесу можно констатировать, что потребность в специалистах по фитнесу велика, сфера их профессиональной деятельности развивается, вызывает интерес и по мере улучшения благосостояния нашего общества и повышения качества жизни населения будет постоянно увеличиваться [8]. В заключение следует отметить, что сегодня возникает необходимость в разработке новых моделей обучения, интегрирующих дистанционные и традиционные технологии в очном формате, которые позволят перейти к новому уровню подготовки кадров на курсах повышения квалификации и профессиональной подготовки по детскому фитнесу, отвечающему требованиям современного общества. При этом рациональная пропорция включения дистанционного обучения в традиционное при сохранении требований и стандартов последнего - задача, требующая своего дальнейшего разрешения [9].

Более того, необходимость овладения новыми платформами и различными информационными продуктами при обучении позволит слушателям курсов расширить собственные возможности и экстраполировать полученный в ходе обучения опыт на свое профессиональное взаимодействие с обучающимися, что сегодня крайне необходимо как в связи с ситуацией пандемии, так и в условиях неуклонно и стремительно наступающего технического прогресса.

### Список литературы

1. Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В., Лобанов Ю.Я. Условия успешного функционирования системы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры при подготовке специалистов по детскому фитнесу // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 6. [Электронный ресурс]. URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=27134> (дата обращения: 13.07.2022).
2. Волкова Л.М. Организация образовательной деятельности при применении дистанционных образовательных технологий по программе физической культуры // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 11 (189). С. 89-91.
3. Болотников А.А. Применение современных дистанционных цифровых технологий для организации занятий по дисциплине «физическая культура» у студентов вуза // Обзор педагогических исследований. 2022. Т. 4. № 4. С. 126-130.
4. Савинов А.Ю. Достоинства и недостатки дистанционного обучения // Вестник



учебного отдела Барнаульского юридического института МВД России. 2010. № 16. С. 45-48.

5. Шурыгин В.Ю., Краснова Л.А., Волкова К.Р. Специфика применения дистанционных технологий по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» в вузе // Теория и практика физической культуры. 2020. № 6. С. 52-54.

6. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования: дис. ... докт. пед. наук. Санкт-Петербург, 2009. 560 с.

7. Сбитнева О.А. Актуальные проблемы дистанционного обучения по дисциплине физическая культура на ступени высшего образования // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. № 7-1(46). С. 63-66.

8. Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Актуализация профессиональной подготовки специалистов по фитнесу в высших учебных заведениях в условиях новых образовательных стандартов // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 3. [Электронный ресурс]. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=17499> (дата обращения: 13.07.2022).

9. Иванова Н.Ю. Дистанционная технология обучения по курсу "Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности" (на примере лыжного спорта) // Теория и практика физической культуры. 2007. № 12. С. 26-30.