

## ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ЗА КОРДОНОМ

Жданова Ольга<sup>1,2</sup>, Любов Чеховська<sup>1</sup>, Уляна Шевців<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,

<sup>2</sup>Політехніка Опольська (Польща)

**Анотація.** У статті проаналізовано інформацію щодо підготовки та досвіду роботи фахівців з фітнесу у зарубіжних країнах: США, ряді Європейських країн, Японії, який може бути використаний при побудові системи підготовки фахівців з фітнесу в Україні.

**Ключові слова:** фахівець з фітнесу, зарубіжні країни, професії, напрямки підготовки.

**Аннотация.** В статье проанализирована информация относительно подготовки и опыта работы специалистов по фитнесу в зарубежных странах: США, ряде европейских стран, Японии, который может быть использован при построении системы подготовки специалистов по фитнесу в Украине.

**Ключевые слова:** специалист по фитнесу, зарубежные страны, профессии, направления подготовки.

**Abstract.** The article analyzed information on the training and experience of fitness professionals in foreign countries: the United States, several European countries, Japan, which can be used when constructing the system, training fitness professionals in Ukraine

**Keywords:** fitness expert, foreign countries, professions, training areas

**Вступ.** За останні 20-25 років в Україні значно зросла кількість прихильників здорового способу життя. Це спричинило появу значної кількості фітнес-клубів та фітнес-центрів, які культивують різноманітні фітнес-програми та оздоровчі технології. Для їх ефективного функціонування потрібні кваліфіковані кадри. Адже з усіх факторів, які впливають на залучення людини до рухової активності найбільш важливим є особистість фахівця-професіонала в галузі оздоровчого фітнесу, рекреації.

У 2010 році в Україні до Класифікатора професій була введена нова професійна

назва роботи – 3475 «фітнес-тренер», яка віднесена до групи «фахівці» та розміщена у розділі R: «Мистецтво, спорт, розваги та відпочинок», підрозділі 93: «Діяльність у сфері спорту, організація відпочинку та розваг», де наведено підгрупу 93.13: «Діяльність фітнес-центрів» [2]. Підготовку фахівців названого профілю розпочали фізкультурні ВНЗ. Так, до переліку магістерських спеціальностей було включено спеціальність «Фітнес і рекреація» [4], яка у 2015 році через кардинальний перегляд фізкультурних спеціальностей, на жаль, була вилучена. Тому виникла проблема щодо підготовки фахівців для роботи у фітнес-індустрії.

Літературні джерела свідчать, що у зарубіжних країнах (США, країни Європи, Японія та ін.) склалися свої систе-

ми підготовки та сертифікації фахівців з фітнесу, які тісно пов'язані з технологією оздоровчої роботи. Названі системи є різними, однак мають спільні риси. Зокрема існує диференціація за видами діяльності (організаторська, управлінська, консультативно-методична, викладацька тощо), яка відповідає змісту професії того чи іншого фахівця. Окрім того, простежується чітка ієрархічність професій, обумовлена освітнім рівнем фахівців, яка стимулює їх до постійного підвищення своєї кваліфікації. У нашій країні подібна диференціація функціональних обов'язків фахівців та ієрархічність професій тільки розвивається. Тому для нас є дуже важливим є аналіз досвіду зарубіжних країн.

**Мета дослідження:** проаналізувати систему підготовки фахівців з оздоровчого фітнесу у зарубіжних країнах.

**Завдання:** вивчити досвід підготовки фахівців з оздоровчого фітнесу у США; проаналізувати систему підготовки фахівців у Європейських країнах; дослідити особливості підготовки фахівців з оздоровчого фітнесу в Японії.

**Методи дослідження:** узагальнення даних науково-методичної літератури, порівняння та зіставлення, системний аналіз.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Провідне місце у системі під-

готовки фахівців із оздоровчого фітнесу посідають США. Причиною цього, з 70-х років, стали демографічні зміни та вплив засобів масової інформації спрямовані на формування здорового способу життя. Саме тоді Кеннет Купер розробив науково-практичні основи аеробіки, спрямованої на зміцнення здоров'я за допомогою використання рухової активності середньої інтенсивності. З'явилася потреба у фахівцях для фітнес – клубів. Усе це означило додаткову потребу у кадрах нового типу. Через велику різноманітність університетських програм підготовки фахівців оздоровчого профілю у 1988 р. Національна асоціація спорту та фізичного виховання у співробітництві з американським Союзом здоров'я, фізичного виховання і танців розробила академічні стандарти для навчання студентів. На їх основі додатково було введено спеціальність «Фітнес». Понад 30 років тому в галузі фізичного виховання були сформовані альтернативні сертифікаційні програми професійної підготовки фахівців з оздоровчого фітнесу, а саме: консультант зі здорового способу життя та контролю маси тіла; технолог із тестування; фахівець із тестування; фахівець із рухової активності (реабілітолог); керівник занять; інструктор оздоровчого фітнесу; персональний тренер із фітнесу; директор

фітнес-програми. Перші професіонали з оздоровчого фітнесу отримали освіту на факультетах фізичного виховання, переважно, як вчителі фізичного виховання. Підготовка фахівців з фітнесу здійснюється у США не тільки в університетах та коледжах. У країні нараховується понад 250 організацій: федерацій, асоціацій, компаній, котрі поза державною системою освіти проводять підготовку фахівців для надання фітнес-послуг [1, 7].

У **Франції** підготовку кадрів із фізичного виховання і спорту здійснюють різні навчальні заклади. Серед них: Національний інститут фізичного виховання та спорту, який здійснює підготовку тренера та керівника фізичного виховання. У 19 університетах створено спеціалізовані факультети з фізичного виховання і спорту, які готують викладача фізичного виховання, тренера, педагога-організатора фізкультурно-масової роботи, фахівця з роботи з інвалідами, спортивного менеджера тощо. Сучасний кваліфікований фахівець у Франції має обов'язково володіти такими якостями: професіоналізм, ініціативність, творчість, адаптація, динамізм тощо.

**Фінляндія** утримує незаперечне лідерство на європейському континенті за кількістю населення, котре займається різними видами рухової активності. У

країні ведеться підготовка фахівців наступних профілів: викладач фізичного виховання, фізіотерапевт (реабілітолог), викладач наук про здоров'я.

У країні розповсюджена також спільна підготовка фахівців. Модель такої спільної підготовки кадрів з фізичного виховання та спорту окремих профілів або на окремих рівнях навчання базується на кількох основних підходах: участь у підготовці фахівців різних факультетів одного вузу; участь у підготовці фахівців кількох вищих навчальних закладів одного або різних профілів; участь у підготовці фахівців навчальних закладів різних країн світу (використання міжнародних освітніх програм). Підготовка фахівців здійснюється на основі «формули якостей». Базовою основою даної моделі є положення про те, що саме університетська освіта дає можливість управляти процесом оздоровлення майбутнього, розвиває здатності швидко і гнучко реагувати на потреби мінливого ринку фізкультурно-оздоровчих послуг.

Процес отримання вищої академічної освіти як в університеті в цілому, так і на факультеті спорту і здоров'я складається з двох етапів. Після завершення першого етапу, котрий триває 3-4 роки, випускник отримує академічний ступінь бакалавра. Для отримання вищого ступе-

ня майстра (магістра) необхідно вчитися 5-7 років.

У вищих навчальних закладах (державні: академії фізичного виховання; факультети в класичних університетах; факультети в технічних університетах; приватні) **Польщі**, які готують фізкультурні кадри є такі напрямки освіти: фізичне виховання, фізіотерапія (фізична реабілітація), туризм і рекреація. Навчання за названими напрямками є ступеневим і складається зі студій першого ступеня: ліцензійних (бакалаврських) і другого ступеня: магістерських. Навчання на ліцензійних студіях триває 3 роки, на магістерських – 2 роки. Спеціальності для магістрів навчальний заклад визначає самостійно, враховуючи вимоги ринку праці та наявні можливості їх підготовки [3].

Цікавим є досвід підготовки тренерів з фітнесу в країнах Балтії, зокрема в **Латвії**. Згідно існуючого законодавства, для отримання роботи фітнес-тренера необхідно отримати офіційний дозвіл у Раді спортивних федерацій Латвії – Latvijas Sporta federāciju padome (LSFP), яка не займається навчанням, а лише проводить сертифікаційний іспит. Підтвердження кваліфікації проводиться кожні 5 років, що зобов'язує проходження тестів на професійну здатність [5]. Згідно законодавства Латвійської республіки,

фахівці фітнес-центрів класифікуються за категоріями: А, В, С, Д. Категорія А припускає наявність вищої педагогічної освіти в спорті; досвід роботи протягом 5 років в якості спортивного тренера або проходження навчальних програм в обсязі не менше 60 годин. Категорія В надається особі, яка має вищу спортивну педагогічну освіту, досвід роботи протягом 2 років або за останні 5 років пройшла відповідні навчальні програми в обсязі не менше 60 годин. Категорія С надається особі, яка має середню освіту, має нагороди спортивної федерації або за останні 5 років засвоїла професійні навчальні програми в обсязі не менше 320 годин. Категорія D надається особі, яка має середню освіту, за останні 5 років пройшла спеціалізацію в обсязі не менше 40 годин. Основою для професійного просування є результативна робота за професією, підвищення ступеня кваліфікації шляхом проходження курсів підвищення кваліфікації та постійне самовдосконалення і додаткове навчання.

Активно готують фахівців-організаторів оздоровчого відпочинку і дозвілля в **Японії**. Система підготовки принципово не відрізняється від американської. У країні розвиток оздоровчого фітнесу здійснюється в рамках національної програми «Здорова Японія – 21-е

століття», що передбачає не тільки збільшення числа тих, хто займається руховою активністю, але й створює організаційно-методичні умови для підготовки фахівців фізкультурно-оздоровчого профілю. Державна система підготовки фахівців з фітнесу проводиться Міністерством освіти, науки та культури, котре розробило вимоги до сертифікації знань та умінь інструкторів зі спорту, у тому числі інструкторів з рекреаційних та оздоровчих занять з таких напрямів: 1. Інструктори з видів спорту: регіональні інструктори зі спорту; інструктори зі спорту вищих досягнень; інструктори фітнес клубів. 2. Інструктори зі спорту для широких верств населення: методисти зі спорту; інструктори з рекреації; інструктори роботи з дітьми та молоддю. Освітні програми за цими категоріями здійснюють в основному спортивні федерації, зокрема Асоціація аматорського спорту Японії. Підготовка фахівців фізкультурно-оздоровчого профілю здійснюють також громадські організації Японії: Організація зі зміцнення здоров'я та фітнесу Японії; Спортивна організація Сасакава; Японська аматорська спортивна асоціація; Національна асоціація рекреації Японії [6]. Фізкультурно-оздоровчі організації проводять підготовку фахівців з оздоровчого фітнесу через систему курсів з

рівнів: I рівень: інструктор фітнес-клубу або персональний тренер (навчання триває 7 днів по 8 годин); II рівень: інструктор корекційних (реабілітаційних) занять (навчання триває 7 днів по 8 годин за наявності диплома I рівня); III рівень: фахівець з силового та кондиційного тренування (навчання триває 7 днів по 8 годин за наявності диплома II рівня).

**Висновки.** У США, європейських країнах та Японії підготовка фахівців із оздоровчого фітнесу здійснюється в університетах (академічна освіта) та через систему курсів, шкіл, студій, організованих різноманітними установами, які культивують фітнес. Профілі фахівців визначаються на основі запитів соціальної практики.

Порівняльний аналіз співвідношення кількості професій (спеціалізацій) зарубіжних фахівців указує на більшу кількість професій у США. Це можна пояснити вищим рівнем розвитку сфери надання фізкультурно-оздоровчих послуг, порівняно з існуючою практикою в Європейських країнах та Японії.

**Перспективи подальших досліджень** будуть спрямовані на аналіз інформації щодо підготовки фахівців з оздоровчого фітнесу в інших країнах та використання зарубіжного досвіду в системі

підготовки кадрів названого профілю в Україні.

#### Література:

1. Василенко М. Сучасний стан та проблеми підготовки фітнес-тренерів в США / М. Василенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – №11. – С. 186-188.

2. Дутчак М. В. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера / М.В.Дутчак, М.М.Василенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 17-21.

3. Жданова О.Н. Подготовка кадров для сферы оздоровительной физической культуры и туризма в Украине и Польше. //Материалы Международной научно-практической конференции «Университетский спорт в современном образовательном социуме». Ч.1 – Минск, 2015. – С.187-190.

4. Жданова О. Зміст підготовки магістрів зі спеціальності «фітнес і рекреація» /О.Жданова, М.Данилевич, І.Грибовська, Л.Чеховська // Фізи-

чна активність, здоров'я і спорт. –Львів, 2014. – №1(15). – С.62-69

5. Федерация бодибилдинга, фитнесу и бодифитнесу. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://ifbb.lv/ru/news/2/> (Дата звернення 7.11.16р.).

6. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://studentchik.ru/1-22389.html> (Дата звернення 7.11.16р.).

7. Kalmykov S. A., Kalmykova Y. S., Bezyazichnaya O. V. Study of variability of antropometric and hemodynamic parameters in patients with alimentary obesity on the background of application of physical rehabilitation techniqu //News of science and education. – 2015. – №. 15(39). – С. 38-46.

#### Інформація про авторів:

**Жданова Ольга Миколаївна** – канд. пед. наук, професор, зав. кафедрою Фітнесу та рекреації Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського; професор інституту туризму і рекреації Політехніки Опольської (Польща). **E-mail:** zdanowa@gmail.com

**Чеховська Любов Ярославівна** – к. фіз. вих., доцент кафедри Фітнесу та рекреації Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського. **E-mail:** Lyubahock@gmail.com

**Шевців Уляна Станіславівна** – к. фіз. вих., доцент кафедри Фітнесу та рекреації Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського