

УДК 378.147:796.077.7]:615.8

А. В. Прима,

викладач

С. Ю. Путров,

доктор філософських наук, доцент

(Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова)

ifvs1992@ukr.net

ОСОБЛИВОСТІ ЗАКОРДОННОГО ДОСВІДУ ПІДГОТОВКИ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Анотація

Мета статті полягає в характеристиці особливостей закордонного досвіду підготовки фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах. У статті розкритий зміст професійної підготовки фітнес-тренерів у закордонних вищих навчальних закладах. Розвиток системи вищої освіти є об'єктивним процесом, що відображає зміни соціальних, економічних, культурних і політичних пріоритетів суспільства. Їх трансформація в сучасному суспільстві обумовлює модернізацію професійної підготовки майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах. У статті доведено актуальність і доцільність обраної проблеми дослідження.

Ключові слова: особливості, закордонний досвід, підготовка, фітнес-тренер, вищий навчальний заклад.

Summary

The purpose of the article is to characterize the peculiarities of the foreign experience of training fitness trainers in higher educational institutions. The article reveals the content of professional training of fitness trainers in foreign higher educational institutions. The development of the higher education system is an objective process that reflects changes in the social, economic, cultural and political priorities of society. Their transformation in modern society determines the modernization of professional training of future specialists in higher educational institutions. The article proves the relevance and feasibility of the chosen research problem.

Key words: features, foreign experience, training, fitness trainer, higher educational institution.

Постановка проблеми. Формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії є актуальним напрямом підготовки у вищій фізкультурній освіті. Саме тому завдання вищих навчальних закладів повинні бути спрямованими на оволодіння майбутніми фітнес-тренерами сутності обраної професії, що дозволить їм ефективно надавати послуги, зорієнтовані на застосовування засобів фітнесу з метою оздоровлення громадян, ефективного розвитку їх рухових здібностей при проведенні спеціально організованих фітнес-програм чи досягнення відповідних морфофункціональних кондицій для успішного виступу на спортивних змаганнях.

Аналіз досліджень і публікацій. Проблема підготовки фітнес-тренерів нині дуже актуальна, її досліджують вчені (О. Берест, А. Боляк, Н. Л. Боляк, М. Василенко, Н. Воловик, М. Дутчак, В. Григор'єв, О. Корх-Черба, П. Кизім, А. Менхін, О. Сайкіна, Е. Хоулі і Б. Френкс та ін.).

Мета статті полягає в характеристиці особливостей закордонного досвіду підготовки фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах.

Поширення фітнесу стало відображенням нагальної потреби

представника сучасного суспільства в руховій активності, його прагнення до здоров'я і благополуччя і вимог суспільства до рівня розвитку фізичних і психологічних якостей людини. І. Степанова, підкреслює, що, "охоплюючи різні форми рухової активності, фітнес задовольняє потреби різних соціальних груп населення у фізкультурно-оздоровчій діяльності за рахунок різноманітності фітнес-програм, їх доступності і емоційності занять" [2, с. 143].

В освітянському просторі триває процес становлення системи професійної підготовки фітнес-тренерів у вищій школі. Як наголошує М. Василенко, "затверджено галузевий стандарт вищої освіти освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра галузі знань 0102 "Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини" напрямку підготовки 6.010203 "Здоров'я людини" (ГСВОУ ЗД 6.010203-13)" [1, с. 132].

Розглянемо підготовку фітнес-тренерів у таких країнах, як Великобританія [5; 7], Польща [6; 8], Болгарія [9] та Данія [3; 4].

У Великобританії кваліфікованих професіоналів з фітнесу готують у школах Future Fit Training, які були засновані в 1993 році. Ці школи призначені для здобуття студентами найкращого досвіду для подальшої роботи у фітнес-індустрії. Галузь знань у Future Fit Training тісно пов'язана з урахуванням потреб студентів і включає в себе все необхідне для того, щоб майбутні фахівці стали кращими у своїй галузі.

Fit Training був створений з метою навчання і виховання фітнес-професіоналів, кращих у фітнес-індустрії, для підвищення стандартів у тренажерних залах і фітнес-клубах по всій Великобританії.

У Fit Training існують три школи: Personal Training (Персональний тренер), Nutrition Training (Навчання з харчування), Pilates Teacher Training (Тренер з пілатесу).

Школа Personal Training (Персональний тренер) випускає фахівців відповідно до трьох рівнів: другого, третього та четвертого. Фахівці, які закінчують другий рівень, отримують диплом Gym Instructor Course (Інструктор тренажерного залу). Випускники третього рівня отримують диплом Complete Personal Trainer Diploma (Особистий тренер) та диплом Nutrition and Weight Management (Інструктор з харчування та оптимізації ваги).

Студенти, які закінчують четвертий рівень навчання у школі Personal Training, отримують диплом Total Immersion Diploma (Повний імерсійний диплом), до якого входять Level 2 Gym Instructor (диплом інструктора тренажерного залу), Level 3 Personal Training (диплом інструктора тренажерного залу), Nutrition and Weight Management (диплом інструктора з харчування та оптимізації ваги), Exercise for Management of Low Back Pain (диплом інструктора з вправ для управління малим болем у спині), Pre and Postnatal Exercise (диплом інструктора з передпологових і післяпологових вправ), Nutrition for Sport & Exercise (диплом інструктора зі спортивного харчування та харчування для тренування).

У школі Nutrition Training (Навчання харчуванню) студенти після закінчення отримують Diploma in Weight Loss Management (диплом у сфері управління вагою та її втрати), а також Advanced Diploma Nutrition & Weight Management (розширений диплом у сфері управління та оптимізації ваги).

Зарубіжний Diploma in Weight Loss Management передбачає вивчення дисциплін у сфері Nutrition and Weight Management (харчування і управління

вагою) та Behaviour Change Coaching (тренування зі зміни поведінки). Студенти, які отримують Advanced Diploma Nutrition & Weight Management, вивчають дисципліни, пов'язані з харчуванням і управлінням вагою (Nutrition and Weight Management), тренуванням (Behaviour Change Coaching), спортивними вправами та харчуванням (Nutrition for Sport and Exercise), передпологовим і післяпологовим харчуванням (Pre & Postnatal nutrition), дитячим харчуванням і профілактикою ожирінням (Childhood Nutrition and Obesity prevention).

Також у Future Fit Training існує школа Pilates Teacher Training (Тренер з пілатесу). У цій школі студенти отримують також три дипломи: диплом Diploma in Mat Pilates (диплом Mat Пілатес), Specialist Diploma in Mat Pilates (диплом фахівця у сфері Mat Пілатес) та Exercise Specialist Diploma (диплом фахівця з вправ). Залежно від дипломів майбутні випускники цієї школи отримують знання з таких сфер: Level 3 Anatomy and Physiology (третій рівень з анатомії та фізіології), Basic Mat Pilates (основи пілатесу), Intermediate Mat Pilates (проміжний пілатес), Advanced Mat Pilates (розширений пілатес), Pilates with Small Equipment (пілатес з малим обладнання), Pilates for Common Orthopedic Conditions (пілатес для ортопедичних захворювань), Pre and Postnatal Exercise (передпологові і післяпологові вправи), Type I and II Diabetes (діабет I та II типу), Pulmonary diseases (легеневі захворювання) та Postural and functional assessments of clients with low back pain (постуральне та функціональне оцінювання клієнтів з болем у спині).

У Southampton Solent University теж здійснюється підготовка фітнес-тренерів. У цьому університеті існують курси, пов'язані з підготовкою фітнес-тренерів: BA (Hons) Fitness Management and Personal Training (фітнес менеджмент, персональний тренінг), BSc (Hons) Fitness and Personal Training (бакалавр з фітнесу, персональний тренер). Курс BA (Hons) Fitness Management and Personal Training (фітнес менеджмент, персональний тренінг) передбачає навчання протягом трьох років. Перший рік студенти вивчають: Health, Fitness and Programme Design (програми здоров'я, спорту і дизайну), Client Testing and Training (тестування та навчання клієнта), Functional Anatomy and Kinesiology (функціональна анатомія і кінезіології), Nutrition, Obesity and Weight Management (харчування, ожиріння і управління вагою), Skills for Sport and Exercise (навички для спорту і фізичних вправ). Другий рік студенти додають собі знання з таких галузей: Research Methods for Sport and Exercise (методи дослідження в галузі спорту та фізичних навантажень), Functional Movement and Corrective Exercise (функціональний рух та коректувальні вправи), Advanced Training Principles (L5) (принципи навчання), Exercise Psychology (Behaviour Change) (психологія фізичних вправ (Зміна поведінки)). На третьому році навчання студенти проходять Professional Practice in Personal Training (професійна практика) та складають Project (проект). На курсі (BSc (Hons) Fitness and Personal Training) (бакалавр з фітнесу та персональний тренер) навчаються також 3 роки і засвоюють такі основні блоки: Health, Fitness and Programme Design (здоров'я, фітнес та дизайн програми), Client Testing and Training (тестування клієнта і навчання), Nutrition, Obesity and Weight Management (харчування, ожиріння і управління вагою), Functional Anatomy and Kinesiology (функціональна анатомія та кінезіологія), Skills for Sport and Exercise (навички для спорту і фізичних вправ), Research

Methods for Sport and Exercise (методи дослідження в галузі спорту та вправ), Functional Movement and Corrective Exercise (функціональний рух та коректувальні вправи), (L5) Advanced Training Principles (принципи підвищення кваліфікації), Exercise Psychology (Behaviour Change (психологія фізичних вправ (Зміна поведінки). А на третьому курсі складають проект та проходять практику.

Хотілось би зупинитися на сучасному стані професійної підготовки фітнес-тренерів у Польщі.

У Wyższa Szkoła Edukacja w Sporcie (Вища школа освіти в спорті) у м. Бельсько-Бяла готують фахівців, які отримують кваліфікацію instruktor fitness (фітнес-інструктор) за освітнім ступенем “бакалавр”. Навчання триває 6 семестрів (3 роки). Система освіти – стаціонарна та нестаціонарна.

У м. Рацібуж у PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA W RACIBORZU (Державній вищій професійній школі) також готують фітнес-тренерів. Ступінь бакалавра в галузі фізичного виховання отримують як в стаціонарних і нестаціонарних системах освіти. Диплом, отриманий у PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA, дозволить працювати в спортивних клубах, фітнес-клубах і можливість для самостійного працевлаштування. Спеціальність “Персональний тренер” дозволяє отримати повноваження персонального тренера. Випускник можуть розпочати роботу в представництвах, які надають послуги персонального тренера: фітнес-клубах, спортивно-оздоровчих центрах, готелях, курортах, оздоровчих центрах, а також мають можливість самостійно працевлаштуватися, відкриваючи осередки персонального тренінгу.

Професійно-орієнтовані дисципліни зі спеціальності “Персональний тренер” (Trenera Personalnego) починають викладати на третьому курсі (п’ятий та шостий семестри), а саме : фізіологія фізичного навантаження в спортивному тренінгу (Fizjologia wysiłku fizycznego w treningu sportowym) – три кредити; управління і маркетинг у спорті, підстави бізнесу в фітнес-індустрії, цілі та потреби клієнта (Zarządzanie i marketing w sporcie – podstawy biznesu w fitnessie, indentyfikacja celów i potrzeb klienta) – один кредит; функціональна діагностика (Diagnostyka funkcjonalna) – три кредити; теорія спортивного тренінгу (Teoria treningu sportowego) – три кредити; проектування, види, реалізація і контроль спортивного тренінгу (Projektowanie,rodzaje, realizacja i kontrola treningu sportowego); біологічні аспекти тренінгу (Biologiczne aspekty treningu); методи та тренувальні ресурси (Metody i środki treningowe); сучасні тренди в тренінгу (Współczesne trendy w treningu); монографічні лекції (Wykłady monograficzne) – два кредити; теоретичні основи персонального тренінгу (Teoretyczne podstawy treningu personalnego) – два кредити; персональний тренінг (Trening personalny) – шість кредитів; функціональний тренінг (Trening funkcjonalny) – два кредити; кросфіт (CrossFitt) – два кредити; medicalFitt – два кредити; техніка релаксації (Techniki relaksacji) – один кредит; біологічне відновлення в спорті та рекреації (Odnowa biologiczna w sporcie i rekreacji) – п’ять кредитів; спортивне харчування (Żywienie sportowca) – два кредити; форми рухової активності старших осіб (Sport ludzi III wieku; Formy aktywizacji ruchowej osób starszych) – один кредит.

Проведений нами аналіз інтернет-ресурсів дозволив стверджувати, що в м. Софія (Болгарія) в приватному професійному коледжі “Міжнародна служба із захисту та безпеки” (“Международни услуги за охрана и сигурност”) готують

фахівців за спеціальністю “Фітнес-інструктор” (Інструктор по фітнес). Метою підготовки фітнес-інструкторів у цьому закладі є підготовка висококваліфікованих, компетентних фахівців, які будуть практикувати фітнес, професійно і ефективно виконувати свої функції в навчально-тренувальному процесі та змагальній діяльності, а також сприяти розвитку і популяризації спорту. У програму навчання входять такі основні модулі: “Теорія і методика фізичного виховання і спортивного тренування” (“Теория и методика на физическото възпитание и на спортната тренировка”), “Анатомія і фізіологія” (“Анатомия и физиология”), “Біохімія і біомеханіка” (“Биохимия и биомеханика”), “Конкретна фізична і технічна підготовка з фітнесу” (“Специфична физическа и техническа подготовка по ФИТНЕС”), “Створення індивідуальних фітнес-програм” (“Създаване на индивидуални фитнес програми”), “Здоров’я і етика в спортивних заходів” (“Здравни и етични аспекти в заниманията със спорт”), “Психолого-педагогічна підготовка” (“Психологическа и педагогическа подготовка”), “Правове навчання і знання правил” (“Правна подготовка и правилознание”), “Спортивна медицина” (“Спортна медицина”).

Термін навчання триває два роки і закінчується державним іспитом зі спеціальності та отриманням свідоцтва зі спеціальності “Фітнес-інструктор” (“Инструктор по фитнес”).

Також у Болгарії існують курси Освітнього центру “DAVIT0Z” (“Образователен център ДАВИТОЗ”). В “DAVIT0Z” здійснюють професійну підготовку за спеціальністю “Фітнес”. Курси охоплюють такі знання та навички: здоров’я та безпека на робочому місці (здравословни и безопасни условия на труд); психологія і професійна етика (психология и професионална етика); анатомія і фізіологія, спортивна гігієна (Анатомия и физиология, спортна хигиена); основи біомеханіки, технології навчання в тренажерному залі (основи на биомеханиката, технология на тренировките по фитнес); спортивні споруди (спортни съоръжения); спортивні травми, медичне обслуговування в спортивних заходах (спортен травматизъм, медицинско обслужване при спортни дейности); харчування і спорт, спортивні та соціальні питання (хранене и спорт, спорт и социално дело); практика: технології навчання в тренажерному залі (учебна практика: технология на тренировките по фитнес).

Студенти після закінчення навчання та складання іспиту отримують сертифікат навчання, чинний у Болгарії і за кордоном, зі спеціальності “Фітнес”. При необхідності документ видається безкоштовно англійською або німецькою мовою.

Одним з університетів у Данії, які готують фітнес-тренерів, є Aalborg Sportshøjskole (Ольборзький спортивний університет). Тут готують фітнес-інструкторів та фітнес-тренерів. Фітнес-інструктор і персональний тренер – це річні курси, де можна пройти весь шлях навколо ролі тренера та інструктора у фітнес-індустрії. Випускники цих курсів – це дипломовані тренери, які спеціалізуються на індивідуальному навчанні та групових заняттях.

Зміст освіти за програмою фітнес-тренер включає в себе такі дисципліни: формування м’язів за допомогою силових тренажерів та тренування з власною вагою тіла (Muskeltræning (herunder styrketræning i maskiner, frivægtstræning og træning med egen kropsvægt); навчання на відкритому повітрі (фітнес тренажер на відкритому повітрі) (Outdoortræning (naturfitness og maskintræning i det fri); навчання TRX (TRX træning); тренування з м’ячем (Redondobold, фітнес-м’яч і

набивний м'яч) (Boldtræning (Redondobold, fitnessbold og medicinbold); пілатес і йога (Pilates og yoga); командний велоспорт (Holdcykling); CrossFit тренувань (Crossfit træning); кругове тренування (Cirkeltræning); тренування з гирями (Kettlebell træning); тренування з людьми похилого віку (Seniortræning); лижний фітнес (Skifitness); планування програми на різних рівнях (Programplanlægning på forskellige niveauer); методи навчання та диференціації (Træningsteknikker og træningsdifferentiering); аналіз вправ та репертуар (Øvelsesanalyse og øvelsesrepertoire); програмування для команди та індивідуальних клієнтів (Programudvikling til hold og individuelle klienter); фітнес-тестування (Fitnessstestning); здоров'я і спосіб життя (Sundhed og livsstil) та загальні базові знання з педагогіки, психології, анатомії, фізіології, харчування.

У Копенгагені функціонує Fitness Institute (Фітнес інститут), де можна пройти курс "Особистий тренер" з міжнародної атестацією.

Навчальна програма для особистого тренера ділиться на три модулі. Процес починається з першого модуля – "Анатомія та фізіологія" ("Anatomi & Fyisologi"). Він займає триває 4 тижнів. Після чого можна перейти на другий модуль під назвою "Фітнес-інструктор" ("Fitnessinstruktør"), який триває п'ять тижнів. Останній третій модуль, який триває шість тижнів, – "Особистий тренер" ("Personlig Træner").

Висновки. Проаналізувавши закордонний досвід підготовки фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах, необхідно зазначити, що в таких країнах, як Великобританія, Польща, Болгарія та Данія готують фахівців для фітнес-індустрії, але існують розбіжності в назвах спеціальностей, галузях знань та термінах навчання. Позитивний досвід підготовки фітнес-тренерів у закордонних вищих навчальних закладах дозволить удосконалити якість вищої освіти в нашій країні, а саме підготовку фітнес-тренерів.

До **перспективи подальших пошуків** вбачаємо у розробці та побудові моделі формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії.

ЛІТЕРАТУРА

1. Василенко М. М. Обґрунтування змісту варіативної частини стандарту вищої фізкультурної освіти майбутнього фітнес-тренера / М.М.Василенко // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2014. Вип. 37. С. 132-137.
2. Степанова І. Фітнес-технології у фізичному вихованні дітей / І.Степанова // Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. № 2. С. 142-144.
3. Aalborg Sportshøjskole [Електронний ресурс] URL: // <http://www.sportshojskolen.dk> (дата звернення: 05.08.2016).
4. Fitness Institute [Електронний ресурс] URL: // <http://www.fitness-institute.dk> (дата звернення: 11.09.2016).
5. Future Fit Training [Електронний ресурс] URL: // <http://www.futurefit.co.uk> (дата звернення: 11.09.2016).
6. PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA W RACIBORZU [Електронний ресурс] URL: // <https://www.pwsz.raciborz.edu.pl> (дата звернення: 11.09.2016).
7. Southampton Solent University [Електронний ресурс] URL: // <https://www.solent.ac.uk> (дата звернення: 11.09.2016).
8. Wyższa Szkoła Edukacja w Sporcie [Електронний ресурс] URL: // <http://ews.edu.pl> (дата звернення: 11.09.2016).
9. Приватний професійному коледжі "Міжнародна служба із захисту та безпеки" [Електронний ресурс] URL: // <http://isps-college.com/bg/cat/Fitness-instructor> (дата звернення: 05.08.2016).

Стаття надійшла до редакції 15.08.2017