

Сучасний стан та проблеми підготовки фітнес-тренерів в США

Василенко М.М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотації:

Здійснено аналітичний огляд системи професійної підготовки фітнес-тренерів в США. Наведено аналіз 40 джерел літератури. Конкретизовано механізми отримання професії «фітнес-тренер» («персональний тренер») в США. Досліджено, що необхідною умовою для роботи фітнес-тренером є сертифікація компетентності, при цьому наявність вищої освіти (на рівні бакалавр, магістр) не вимагається. Встановлено, що сертифікацією фахівців з фітнесу займаються організації та загальноосвітні заклади, які швидко реагують на появу нових популярних фітнес-технологій, оперативно розробляють навчальні програми та пропонують їх на ринку освітніх послуг. Виявлена тенденція до появи фахових бакалаврських та магістерських навчальних програм у вищих навчальних закладах. Виокремлено переваги національної американської системи освіти майбутніх фітнес-тренерів.

Василенко М.Н. Современное состояние и проблемы подготовки фитнес-тренеров в США. Осуществлен аналитический обзор системы профессиональной подготовки фитнес-тренеров в США. Приведен анализ 40 источников литературы. Конкретизированы механизмы получения профессии «фитнес-тренер» («персональный тренер») в США. Исследовано, что необходимым условием для работы фитнес-тренером является сертификация компетентности, при этом наличие высшего образования (на уровне бакалавр, магистр) не требуется. Установлено, что сертификацией специалистов по фитнесу занимаются организации и общеобразовательные учреждения, которые быстро реагируют на появление новых популярных фитнес-технологий, оперативно разрабатывают учебные программы и предлагают их на рынке образовательных услуг. Выявлена тенденция к появлению специальных бакалаврских и магистерских программ в высших учебных заведениях. Обозначены преимущества национальной американской системы образования будущих фитнес-тренеров.

Vasilenko M.N. The modern state and problems of training of fitness trainers in the USA. The analytical revue of system of professional fitness trainers' training in the USA is presented in the article. Analysis of 40 literature's sources is performed. The mechanisms of obtaining the profession "fitness trainers" ("personal trainers") in the USA are concretized. Investigated, that certification of competence is a necessary condition for a fitness trainers working, but the higher education (on the level of Bachelor's or Master's curriculum) isn't needed. Found, that organizations and education institutes are engaged in the certification of fitness specialists. They quickly react to the emergence of new popular fitness technologies, operatively develop educational programs and offer them to the education market. There is a tendency to the emergence of specialized curriculum of Bachelor and Master in higher education. The benefits of the national American education system of future fitness trainers are singled.

Ключові слова:

фітнес, фітнес-тренер, персональний тренер, сертифікація, бакалавр, магістр.

фитнес, фитнес-тренер, персональный тренер, сертификация, бакалавр, магистр.

fitness, fitness trainer, personal trainer, certification, bachelor, master.

Вступ.

У теперішній час поняття «фітнес» та «здоровий спосіб життя» стають символами якості життя. Розглядаючи етимологію слова «фітнес», треба відмітити, що цей термін вживається без перекладу у багатьох мовах світу. Термін «фітнес» запозичений від англійського дієслова «to be fit» – бути у формі (в буквальному перекладі означає «придатність»). [5, с. 12]. Фітнес розуміють як засіб для забезпечення оптимальної якості життя, який включає соціальний, психічний, духовний та фізичний компоненти різнобічного розвитку людини [3, с. 100-136]. Крім того, наголошується поняття фітнесу як сфери економіки, яка має специфічні особливості. На думку фахівців, принципова відмінність «фітнесу» від фізичної культури полягає в тому, що фітнес представляє собою таку форму фізичної культури, яка об'єднує в собі базові засади фізкультурно-спортивної діяльності та наявність комфортних соціокультурних умов, в яких здійснюється процес «споживання» продукту (інакше «фітнес-послуги»). Така специфіка висуває відповідні вимоги до фітнес-тренера, як до фахівця, який не тільки надає оздоровчу послугу, але й є фактично являється її продавцем [1, с. 23; 4, с. 220]. На сучасному етапі розвитку суспільства спостерігається формування масштабної галузі економіки та бізнесу, яка пропонує фітнес-послуги мільйонам людей у всіх країнах світу. В Україні фітнес є відносно молодою індустрією, де питання підготовки кадрів, а саме фітнес-тренерів, потребує переосмислення з урахуванням специфіки цієї професії. В зв'язку з цим, виникає необхідність

вивчення подібного досвіду в країнах з розвинутою інфраструктурою фітнес-послуг.

Робота виконана згідно теми 3.9 «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації» (№ держреєстрації 011U001735) науково-дослідницької роботи в НУФВСУ Зведеного плану НДР в сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета роботи – проаналізувати специфіку системи підготовки фітнес-тренерів у США та визначити її позитивні аспекти.

Методи дослідження: аналіз, порівняння, узагальнення науково-педагогічної літератури.

Результати дослідження.

У США фітнес тісно пов'язаний із соціальними процесами, які відбуваються у суспільстві, в тому числі, і в сфері освіти. Разом з цим, якщо у 80-ті роки у США для фахівців з фізичної культури проведення занять з фітнесу не було їх основним місцем роботи, а було засобом додаткового заробітку або просто хоббі, то сьогодні фітнес надає можливості отримати професію, обумовлює процес професійного зростання та успішної кар'єри. [2, с.11-12; 7]. Так, згідно прогнозів Бюро статистики праці США потреба у фітнес-тренерах до 2018 року збільшиться на 27 відсотків, ніж в середньому по всіх професіях (<http://www.bls.gov/oco/ocos296.htm>).

Проведений нами аналіз інтернет-ресурсів та літературних даних, дозволив стверджувати, що у США професія «фітнес-тренер» трактується в якості персонального тренера, який використовує індивідуальний

підхід для оцінки, мотивації, навчання та тренування клієнтів з урахуванням стану їх здоров'я або фізичної підготовленості. Крім того, деякі роботодавці вимагають наявності спеціальних компетенцій у галузі харчування, дієтології, відновлення після травм та хвороб [8]. Працювати в якості персонального фітнес-тренера (Personal Training) може особа, яка пройшла відповідну сертифікацію компетентності (хоча, досить поширеною практикою є допуск до роботи фітнес-тренерів взагалі без сертифікації [9]). В США відсутні уніфіковані вимоги, державні стандарти до ліцензування або затверджені програми навчання для персональних тренерів. [2, с. 66]. Сертифікацією фахівців з фітнесу, за даними звіту Ради з сертифікації, займаються організації (приблизно 400) та загально-освітні заклади, які швидко реагують на появу нових популярних фітнес-технологій, оперативно розробляють навчальні програми та пропонують їх на ринку освітніх послуг (<http://www.bocatsc.org>). Нами проаналізовано діяльність найбільш популярних організацій, які мають право на видачу сертифікатів фітнес-тренера. Названі організації умовно можна розділити на дві групи: організації, які не вимагають диплома бакалавра або магістра зі споріднених галузей науки та організації, та, які враховують наявність вищої освіти у майбутнього фахівця. До першої групи можна віднести наступні організації: Національна академія спортивної медицини – (National Academy of Sports Medicine –NASM), Американська рада з фізичних вправ (American Council on Exercise – ACE), Альянс пілатеса – (Pilatesmethodalliance), Альянс йоги (Yogaalliance), Міжнародна асоціація спортивних наук (International Sports Sciences Association – ISSA); Американська рада з фізичних вправ (American Council on Exercise – ACE) та інші. В програми сертифікації цих організацій включено дисципліни зі спортивної науки, діагностики та контролю, виявлення факторів ризику захворювань, професійного обладнання і харчування, техніки виконання вправ, кінезіології, фізіології та анатомії, а також основних професійних компетенцій. Тривалість навчальних програм є різною: терміном від декількох днів до 2-х років, обсягом годин – від 16 до 200. Сертифікаційні іспити проводяться у письмовій формі, а деякі з них – у практичній. Аналіз діяльності вищеназваних організацій свідчить, що в більшості з них вимагається обов'язкова повторна сертифікація кожні два роки.

Треба зауважити, що навчання в спеціальній установі не є обов'язковим: для бажаючих надається можливість самостійної підготовки до сертифікаційного екзамену. Абітурієнтам пропонуються навчальні матеріали, в тому числі книги, компакт-диски та інші звукові та візуальні матеріали; підготовка проходить у формі іспитів, практикумів та семінарів. Крім того, багато університетів пропонують он-лайн програми сертифікації фітнес-тренера та приймають іспити у формі інтернет-тестування [6].

До другої групи організацій можна віднести такі, що акредитовані Національною комісією з сертифікації агентств (National Commission for Certifying Agencies –

NCCA) та Національною радою з фітнес-експертизи (The National Board of Fitness Examiners – NBFEE). Згідно з їхніми рекомендаціями, перш ніж отримати сертифікат, абітурієнт повинен мати диплом середньої школи; диплом в галузі наук фізичного виховання або в іншій суміжній сфері (бакалавр або магістр); мати 500 годин практичного досвіду; диплом серцево-легеневої реанімації (CPR) з досвідом застосування автоматизованого зовнішнього дефібрилятора (AED), який можна отримати в Американському Суспільстві Червоного Хреста та Американській асоціації серця та пройти відповідну сертифікацію персонального тренера у національно визнаних організаціях (<http://www.noca.org/ncca/accredorg.htm>). Такі вимоги, на наш погляд, досить показово відображають вимоги ринку фітнес-послуг в США. До організацій, які сертифікують відповідним чином відносяться: Академія прикладного персонального тренінгу (Academy of Applied Personal Training); Американський коледж спортивної медицини (American College of Sports Medicine); Американська рада з фізичних вправ (American Council on Exercise); Інститут Купера (The Cooper Institute); Міжнародна асоціація фітнес-професіоналів (International Fitness Professionals Association); Національна асоціація силового і кондиційного тренінгу (National Strength and Conditioning Association) та інші. Згідно з дослідженнями експертної організації IHRSA (International Health, Racquet & Sportsclub Association), найбільш з 15-ти визнаних NCCA організацій, які мають право видавати сертифікати фітнес-тренерам та вимагають ступінь бакалавра в галузі охорони здоров'я є Національний коледж спортивної медицини (American College of Sports Medicine – ACSM) та Національна асоціація силового та кондиційного тренінгу [10].

Національний коледж спортивної медицини (ACSM) був створений в 1954 році, що робить його одним з перших агентств для сертифікації персональних тренерів. ACSM претендує на звання найбільшої організації в спортивній науці та спортивній медицині та налічує більш ніж 20000 членів (<http://www.acsm.org>). Коледж також займається питаннями сертифікації професіоналів в наступних сферах: 1) Оздоровчий фітнес (інструктор групового фітнесу, персональний тренер – для даних програм вимагається закінчена середня освіта; спеціаліст в галузі здоров'я та фітнесу – за наявності диплома бакалавра в галузі науки про фізичні вправи (Bachelor of Exercise Science), бакалавра в галузі фізіології фізичних вправ (Bachelor of Exercise Physiology) або бакалавра в галузі кінезіології (Bachelor of Exercise Kinesiology); 2) Клінічна сертифікація (спеціаліст з лікувальних фізичних вправ, фізіологія лікувальних фізичних вправ) – необхідно мати ступінь магістра (Master's Degree) в галузі науки про фізичні вправи (Exercise Science), фізіології фізичних вправ (Exercise Physiology) або кінезіології (Exercise Kinesiology); 3) Спеціалізована сертифікація («Фізичні вправи – медицина», «Фахівець з фізичних вправ з онкологічними пацієнтами», «Фахівець з фізичних вправ для людей з обмеженими можливостями», «Фахівець в галузі громадського здоров'я та фізичних вправ»).

Національна асоціація силового та кондиційного тренінгу (National Strength and Conditioning Association – NSCA) має понад 30000 членів, розташованих в понад 50 країнах світу та пропонує програму підготовки персонального фітнес-тренера (<http://www.nscac.org>). Крім того, NSCA надає сертифікат «Спеціаліст по роботі зі спеціальними категоріями населення» (Certified Special Population Specialist – CSPSS). До спеціальних груп населення відносять людей з хронічними або тимчасовими порушеннями стану здоров'я. В обов'язки фахівця входить складання ефективних і безпечних програм занять фізичними вправами, надання консультативного супроводу і допомоги клієнтам у досягненні їхніх особистих цілей у фітнесі, а також надання допомоги у разі непередбачених обставин. Для подачі заявки на отримання сертифіката фахівця по роботі зі спеціальними категоріями населення необхідно представити офіційні документи, що підтверджують наявність у кандидата наукового ступеня бакалавра в галузі науки про фізичні вправи (Bachelor of Exercise Science) або ступеня в суміжних спеціальностях присвоєного акредитованими організаціями. Аналіз документальних матеріалів свідчить, що сертифікаційний іспит, який проводить NSCA, вважається найбільш складним у порівнянні з іншими подібними. Для одержання сертифіката кандидати повинні здати складний 2,5-годинний письмовий іспит, який складається зі 100 питань, націлених на перевірку знань в чотирьох напрямках: базова патофізіологія і наука про стан здоров'я та захворюваннях; консалтинг клієнтів; складання програм занять; безпека, поведінка у надзвичайних ситуаціях та правові питання. Основна відмінність між сертифікаціями NASM, ACE, NSCA, ACSM та іншими полягає в тому, що іспит проводиться в результаті складання іспиту у стаціонарі, перед комісією, а не методом інтернет-тестування (on-line) або по закінченню дводенних курсів.

Як зазначалося вище, у США наявність профільної вищої освіти не є обов'язковою умовою для роботи фітнес-тренером (персональним тренером, тренером групових програм, тренеразі спеціалізованих програм). Хоча, за даними Бюро трудової статистики США, все більше роботодавців у фітнес-індустрії вимагають наявність у фітнес-тренерів вищої освіти. На думку експертів, академічна ступінь у галузях спортивної науки, фізичного виховання, кінезіології, фізіології людини або здоров'я людини є обов'язковою для тих фахівців, які планують працювати із спортсменами, з хворими людьми, бажають консультувати клієнтів щодо збереження здоров'я або, які претендують на керівні посади [2, с. 666].

Аналіз діяльності провідних вищих навчальних закладів США показав, що не існує єдиної системи фахової академічної підготовки тренерів для сфери фітнесу. Деякі організації (наприклад, Національна академія спортивної медицини, Міжнародна асоціація спортивних наук) пропонують вищим навчальним закладам академічні програми, програми підвищення кваліфікації, а також допомагають залучати

абітурієнтів та працевлаштовувати випускників в сфері здоров'я людини та фітнес-індустрії (<http://www.aacu.org>).

Відомо, що існує спеціалізована 4-х річна підготовка бакалаврів за спеціальністю «Атлетичний тренінг» (Athletic Training) в Університеті Південної Кароліни, коледжі освіти (University of South Carolina College of Education) (<http://www.ed.sc.edu>). Крім того, університет Аляски, Анкорідж (University of Alaska Anchorage) готує бакалаврів за спеціальністю «Лідерство в фітнесі» (Fitness Leadership) (<http://www.uaa.alaska.edu>). Програма розроблена у відповідності з вимогами Американської ради з рухової активності (American Council on Exercise) та Американського коледжу спортивної медицини (American College of Sports Medicine). Університет Фіндлея (University of Findlay), штат Огайо, США є одним з 57 навчальних закладів в США, які пропонують освітню програму, визнану NSCA. Університет готують фахівців за напрямком силового та кондиційного тренінгу на рівні бакалавра та магістра (<http://www.findlay.edu>).

Перспективним напрямком в системі академічної вищої освіти є «медичний фітнес». Відомо, що відповідну підготовку здійснює Інститут технологій фітнесу (The Fitness Institute of Technology). Навчальні програми розроблені при співробітництві з Американською академією геронтологічної медицини (American Academy of Anti-Aging Medicine), Американським коледжем професіоналів геронтологічної спортивної медицини (American College of Anti-Aging Sports Medicine Professionals) та іншими медичними закладами. Навчання в інституті дозволяє отримати ступінь бакалавра, магістра та доктора прикладних наук за спеціалізацією «оздоровчий фітнес», «медичний фітнес» (<http://www.fitnessinstituteoftechnology.com/aboutFIT.html>).

Висновки.

Таким чином, аналіз структури підготовки фітнес-тренерів в США показав, що переважна більшість установ, які готують та сертифікують майбутніх фахівців для сфери фітнесу є недержавні комерційні та некомерційні організації. Подібні організації забезпечують освіту на рівні молодшого спеціаліста (хоча в США цей рівень вважається ланкою вищої освіти). Спостерігається відсутність єдиних стандартів щодо переліку професійних компетенцій фітнес-тренера. В останні роки на ринку освітніх послуг з'являються фахові бакалаврські та магістерські навчальні програми у вищих навчальних закладах. Специфічним є те, що подібні програми розробляються не самими університетами, а професійними асоціаціями, які відслідковують тенденції та вимоги ринку фітнес-послуг. Перспективним напрямком навчання фітнес-тренерів є програми медичного фітнесу, які пропонуються на рівні бакалавра або магістра.

В перспективі планується вивчення досвіду підготовки фітнес-тренерів в країнах Європи, Австралії, Російській Федерації (в порівняльному аспекті) та визначення моделі професійної підготовки у ВНЗ України з урахуванням зарубіжного досвіду та національних особливостей українського суспільства.

Література:

1. Бесташивили Т.Г. Разумный фитнес. Книга руководителя, СПб.: Изд-во «Нестор-История», 2011, 536 с.
2. Роджер В. Эрл, Томас Р. Бехль. Основы персональной тренировки, Киев, Олимпийская литература, 2012, 724 с.
3. Сайкина Е.Г. Концептуальные основы подготовки специалистов по фитнесу в современных социокультурных условиях, СПб, Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2007, 393 с.
4. Традиции и инновации российского высшего образования в сфере физической культуры: опыт транскультурного ориентирования, СПб.: Изд-во «Стратегия будущего», 2011, 274 с.
5. Хоули Эдвард Т. Оздоровительный фитнес, К.: Олимпийская литература, 2000, 367 с.
6. Earle, Roger. NSCA's Essentials of Personal Training. NSCA Certification Commission. 2004. pp. 162, 617.
7. Dalleck L.C., Kravitz L. The History of Fitness. IDEA Health and Fitness Source, 2002, 20(2), pp. 26 – 33.
8. NSCA-CPT Job Analysis Committee. NSCA-CPT Content Description Manual, Lincoln, NE: NSCA Certification Commission. 2001. 100 p.
9. Sharkey, B. Fitness and Health, 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2002. 240 p.
10. The National Strength and Conditioning Association Personal Training Certificate – NSCA). Malek, M.N., D.P. Nalbon, D.E. Berger, and J.W. Coburn, Importance of health science education for personal fitness trainers. Journal of Strength and Conditioning Research, 2002. 16 (1), p. 19-24.

Информация об авторе:

Василенко Марина Николаевна
m_vasilenko@ukr.net

Национальный университет физического
воспитания и спорта Украины
ул. Физкультуры, 1, г. Киев, 03680, Украина.
Поступила в редакцию 01.10.2012г.

References:

1. Bestavishvili T.G. *Razumnyj fitnes* [Clever fitness], Saint Petersburg, Nestor-History Publ., 2011, 536 p.
2. Rodzher V. Erl, Tomas R. Bekhl'. *Osnovy personal'noj trenirovki* [Basis of personal training], Kiev, Olympic literature, 2012, 724 p.
3. Sajkina E.G. *Konceptual'nye osnovy podgotovki specialistov po fitnessu v sovremennykh sociokul'turnykh usloviiah* [Conceptual basis of training of specialists in fitness in modern sociocultural conditions], Saint Petersburg, RSPU Publ., 2007, 393 p.
4. *Tradicii i innovacii rossijskogo vysshego obrazovaniia v sfere fizicheskoi kul'tury: opyt transkul'turnogo orientirovaniia* [Traditions and innovations of Russian higher education in sphere of physical culture: experience of transcultural orientation], Saint Petersburg, Strategy of future Publ., 2011, 274 p.
5. Khouli Edvard T. *Ozdrovitel'nyj fitnes* [Healthy fitness], Kiev, Olympic literature, 2000, 367 p.
6. Earle, Roger. *NSCA's Essentials of Personal Training*. NSCA Certification Commission. 2004, pp. 162, 617.
7. Dalleck L.C., Kravitz L. The History of Fitness. *IDEA Health and Fitness Source*, 2002, vol. 20(2), pp. 26-33.
8. NSCA-CPT Job Analysis Committee. *NSCA-CPT Content Description Manual*, Lincoln, NE: NSCA Certification Commission. 2001, 100p.
9. Sharkey B. *Fitness and Health*, 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2002, 240 p.
10. Malek, M.N., Nalbon D.P., Berger D.E., Coburn J.W. Importance of health science education for personal fitness trainers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2002, vol. 16 (1), pp. 19-24.

Information about the author:

Vasylenko M.N.
m_vasilenko@ukr.net

National University of Physical Education and Sport of Ukraine
Physical Education str. 1, Kiev-150, 01680, Ukraine.
Came to edition 01.10.2012.