

## СПЕЦИФІКА ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ У НІМЕЧЧИНІ ТА АВСТРІЇ (В ПОРІВНЯЛЬНОМУ АСПЕКТІ)

*У статті здійснено аналіз професійної підготовки тренерів з фітнесу в Німеччині та Австрії. Встановлено специфіку ранньої професіоналізації майбутніх фітнес-тренерів у Німеччині. Викладено єдину класифікацію тренерів з фітнесу. Відзначено прогресивність вищої освіти фітнес-тренерів в Австрії. Наведено фрагменти відповідних навчальних планів професійної підготовки фахівців на рівні магістра.*

**Ключові слова:** *фітнес-тренер, вища освіта, бакалавр, магістр, кваліфікація, ліцензія.*

Фітнес-індустрія в європейських державах стабільно розвивається. Так, у Німеччині, за даними Загальнонімецького інституту науки про спорт, до початку 2012 р. 7,6 млн осіб відвідували 7300 фітнес-центрів у країні. Згідно з результатами дослідження, майже кожен десятий житель (9,3%) відвідує фітнес-клуб. За прогнозами, в 2012 р. кількість відвідувачів фітнес-центрів зросте на 2,5% [7]. Подібна динаміка (меншою мірою) притаманна й Україні. Відповідно зростає потреба в професійно підготовлених кадрах, які в змозі швидко реагувати на динамічні зміни. У зв'язку з тим, що система підготовки фітнес-тренерів в Україні перебуває на етапі становлення, доцільним є врахування досвіду підготовки таких фахівців у Німеччині та Австрії.

**Мета статті** – проаналізувати особливості та переваги системи підготовки фітнес-тренерів у Німеччині та Австрії.

Аналіз інформаційних джерел дав нам змогу стверджувати, що підготовка фітнес-тренерів у Німеччині значно поширена в системі професійної освіти (не вищої академічної) [2]. Подібні школи готують кваліфікованих робітників переважно для сфери обслуговування. Система професійної освіти Німеччини високо оцінюється у світі, оскільки вона передбачає паралельне навчання в освітньому закладі та на підприємстві. При цьому пріоритетним вважається друге, яке займає 3/4 навчального часу. Після закінчення курсу навчання в професійному училищі видається свідоцтво, яке дійсне тільки в комплексі з документом про проходження практики. Престижність і популярність професійних шкіл можна пояснити і специфікою вищої освіти в Німеччині. Незважаючи на високий рейтинг у світі, німецька вища освіта має низку недоліків. До відносних недоліків системи вищої освіти Німеччини можна віднести надто велику тривалість навчання та необмежений її термін (хоча у ВНЗ спортивного профілю термін бакалаврату відповідає 3–4 рокам). Відомо, що студент німецького університету, за бажанням, вчиться в середньому 14 семестрів, тобто сім років. Порівняно зі світовим досвідом, це досить тривалий час [1].

Згідно із законодавчими документами, в Німеччині (на відміну від США) існує об'єднання *Technischen Überwachungsvereins (TÜV)*, мета якого – забезпечувати високу якість продуктів і послуг. TÜV розроблена єдина класифікація тренерів з фітнесу та представлено перелік організації та сертифікатів, які нале-

жать до тієї чи іншої категорії тренерів. Цією організацією запропоновано розподіл тренерів за ступенями Європейської системи кваліфікації (Europäisches Qualifizierungssystem – EQSF): від I до V [6]. До I ступеня (базового) віднесено ліцензію C (60 академічних годин (UE)). В рамках освіти передбачено такі кваліфікації: помічник тренера, інструктор з техніки безпеки. Віковий ценз для початку навчання за цією ліцензією – 16 років, що дає молодій людині змогу досить рано опанувати основи професії.

Після успішного завершення програми за C-ліцензією майбутній фахівець має можливість перейти на рівень II та отримати B-ліцензію (60 академічних годин). Такий рівень освіти дає можливість самостійно працювати та отримувати страховку. До кваліфікацій B-ліцензії можна віднести такі спеціалізації: фітнес-тренер, тренер групових програм. За умов проходження додаткових дисциплін є можливість отримати кваліфікації тренера B-ліцензії для роботи з особами похилого віку (в середньому 60 академічних годин), тренера B-ліцензії з функціонального тренінгу та інструктора B-ліцензії зі спортивної реабілітації (спеціалізація “ортопедія”) (90 академічних годин). Деякі навчальні центри додатково пропонують спеціалізації інструктора з аеробіки, інструктора тренажерного зала, дитячого тренера, персонального тренера з фітнесу, тренера групових занять, інструктора з пілатесу, інструктора йоги та силової йоги, інструктора з “Nordic Walking”, консультанта зі спортивної дієтології, консультанта СПА, менеджера з роботи в колективі та менеджера специфічних продажів, керівника, спортивного менеджера, спортивного лікаря, тренера з фітнесу для клієнтів старших вікових груп, фахівця з покращення загального стану організму, викладача танців. Як видно, в Німеччині до категорії B віднесено спеціалізації різної спрямованості: від інструктора за видами фітнесу до персонального тренера.

Третій ступінь кваліфікації передбачає отримання A-ліцензії (включає 60 академічних годин теоретичних дисциплін та 160 – стажування). Ця ліцензія призначена для тренерів, які вже мають досвід роботи, а також фахівців, які мають ступінь бакалавра з напрямів “Спорт”, “Фізичне виховання”, “Здоров’я”. До компетенцій фахівця A-ліцензії входить персональне планування фізичних навантажень, управлінська робота, координація оздоровчих програм. У свою чергу, є можливість додатково отримати такі спеціалізації: тренер із силового фітнесу (60 академічних годин), тренер з профілактики і лікування (90 академічних годин), тренер з кардіотренування (60 академічних годин), фахівець з маркетингу та менеджменту (30 академічних годин), тренер для осіб з остеопорозом (30 академічних годин) та тренер з харчування (30 академічних годин). Крім того, A-ліцензія фітнес-тренера дає можливість пройти навчання за спеціалізаціями: майстер персонального тренінгу (120 академічних годин) або майстер функціонального тренінгу (90 академічних годин).

Четвертий ступінь віднесений керівними органами Німеччини до рівня спортивного тренера та педагога. На цьому рівні умовою отримання четвертого ступеня є наявність бакалавра за напрямками “Спорт”, “Здоров’я”, “Кінезіологія” або є наявність B-ліцензії та понад 300 годин практичної діяльності як фітнес-інструктора або практична діяльність як фітнес-тренера протягом 6 місяців.

П’ятий ступінь кваліфікації у сфері фітнесу – це рівень бакалавра, магістра або доктора наук у сфері спорту, здоров’я та профілактики. При цьому вважається, що фахівець такого рівня займається переважно викладацькою, науковою та управлінською діяльністю.

Як зазначалось вище, підготовку фітнес-тренерів на I–V рівнях забезпечують приватні та громадські організації неакадемічного рівня [3; 5]. Так, найбільш відомим не тільки в Німеччині, а й усій Європі є Інститут з підготовки фітнес-тренерів, спортивних тренерів та педагогів, менеджерів у галузі фітнесу та спорту, фахівців у галузі туризму та здоров'я (IST). Інститут пропонує власні системи навчання як для початківців, так і досвідчених тренерів, які бажають підвищити свою кваліфікацію. Авторитет Інституту визнаний впливовими спортивними організаціями Німеччини: Німецькою спортивною студією, Об'єднанням німецьких підприємців у галузі фітнесу та здоров'я, Об'єднанням німецьких студій аеробіки та фітнесу та Об'єднанням дипломованих тренерів Німеччини [8]. Отримання ліцензії в цьому навчальному закладі передбачає вивчення анатомії, фізіології, теорії фізичного виховання, біомеханічних принципів спортивного руху, діагностики та методів досліджень, основ фітнес-тренування, обладнання, теорії розробки індивідуальних тренувальних планів. Передбачений термін навчання – 6 місяців. Крім того, в Інституті запропоновано навчання комплексних спеціалізацій, які об'єднують три ліцензії: персонального тренера, тренера з медичного фітнесу, фахівця зі спортивного харчування. Термін навчання – 13 місяців. Для навчання та отримання А-ліцензії необхідно в середньому 4 місяці.

Більш високим рівнем у системі безперервної освіти вважається вища освіта та система підвищення кваліфікації на базі державного університету. Провідним освітнім закладом у спортивній галузі Німеччини вважається Вища школа фізичної культури і спорту (Deutsche Sporthochschule) в Кьольні [4]. У вищому навчальному закладі здійснюється підготовка бакалаврів за напрямками “Спорт, здоров'я, профілактика”, “Спорт і дизайн руху”, магістрів за напрямком “Спорт, туризм та відпочинок”. Термін бакалаврату – 6 семестрів (три роки), протягом яких необхідно отримати 180 кредитів. Термін навчання в магістратурі – 2 роки.

Аналіз навчальних планів Вищої школи фізичної культури і спорту свідчить про відсутність програм підготовки фітнес-тренерів на рівні бакалаврату або магістратури. Проте в межах освіти в Університеті пропонується курс підвищення кваліфікації за спеціалізацією “тренер з фітнесу”. В програму курсу включено такі дисципліни: “фітнес-обладнання”, “методика силового тренування”, “методика аеробного тренування”, “гімнастика”, “маркетинг і менеджмент”, “профілактика”. Після закінчення видається сертифікат, який автоматично надає фахівцю III–IV ступінь кваліфікації. Термін навчання – тиждень.

Австрія – країна, яка за історичними, культурними та політичними джерелами споріднена з Німеччиною. Це стосується й освітніх стандартів. Проте, на відміну від останньої, вища освіта майбутніх фітнес-тренерів в Австрії представлена у вигляді окремого напрямку. Так, відомо, що в Зальцбургському університеті в Департаменті спортивної науки і кінезіології здійснюється підготовка магістрів за новим напрямком “Здоров'я та фітнес”, термін навчання – 4 семестри (див. табл.) [9].

Як видно з таблиці, навчальна програма побудована у формі модулів в обсязі 35 академічних годин (Sst) і 525 уроків по 45 хв кожний. Загалом за два роки навчання необхідно пройти 35 академічних годин і в цілому 90 ECTS. Відповідно до моделі кредитів за європейською системою академічних кредитів ECTS, курс складається з 6 обов'язкових модулів, кожен з яких включає 5 академічних годин (Sst) або 10 ECTS і модулів вибору (5 академічних годин).

## Навчальний план підготовки магістрів за напрямом “Здоров’я та фітнес”

Назва модуля (перелік дисциплін)	Обсяг академічних годин, Sst	Обсяг ECTS
<b>Перший семестр</b>		
Наукові засади (Вступ до дисципліни “Методи дослідження”; “Статистика та методи дослідження”; “Якісні методи досліджень”)	5	10
<b>Психологія руху</b> (“Психологія спорту”; “Управління стресом”; “Психомоторика”)	5	10
<b>Наука тренінгу</b> (“Основи спортивної науки”; “Розвиток координаційних здібностей”; “Кондиційне тренування”)	5	10
<b>Другий семестр</b>		
<b>Здоров’я</b> (“Управління здоров’ям”; “Управління якістю”; “Управління пацієнтом”; “Оздоровчий туризм”)	5	10
<b>Профілактика</b> (“Здоров’я та спорт”; “Принципи спортивної імунології”; “Специфіка рухів у фітнесі”; “Моделювання рухової активності”; “Профілактична біомеханіка”)	5	10
<b>Специфічні проблеми</b> (“Ожиріння і фізична активність”; “Рухова активність для осіб похилого віку; “Рухова активність при болях у спині”; “Діабет / гіпертензія” / “Рак і фізичні вправи”; “Психічні захворювання і рух”)	5	10
<b>Третій семестр (на вибір)</b>		
<b>Фізіологія та біомеханіка</b> (Фізіологія м’язової діяльності”; “Харчування”; “Фізіологія сполучної тканини та фізіологія болю”; “Біомеханіка”)	5	10
<b>Бізнес</b> (“Управління бізнесом”; “Маркетинг”; “Управління проектом”; “Комунікації”)	5	10
<b>Четвертий семестр</b>		
<b>Теоретичний іспит</b>		15
<b>Захист магістерської дисертації (тези)</b>		5
<b>Всього</b>	35	120

Модуль займає близько 8 днів. Після кожного модуля студент повинен скласти письмовий іспит. У третьому і четвертому семестрах вимагається написання магістерської дисертації (надається 15 ECTS). У четвертому семестрі необхідно скласти теоретичний випускний іспит (5 ECTS). Таким чином, переважна кількість дисциплін мають медичну та дослідницьку спрямованість.

**Висновки.**

1. На відміну від США, в Німеччині та Австрії існує єдина система класифікації тренерів, яка включає п’ять ступенів.

2. Провідна роль у підготовці фітнес-тренерів Німеччини належить системі професійної освіти (неуніверситетській). Проте в межах університетів пропонуються курси підвищення кваліфікації тренерів з фітнесу.

3. На відміну від Німеччини, в Австрії існують програми підготовки магістрів за напрямом “Здоров’я та фітнес”.

У перспективі планується провести порівняльний аналіз концепцій підготовки майбутніх фітнес-тренерів у країнах Західної Європи та США.

#### Список використаної літератури

1. Фиалова Л. Физкультурное образование в Центральной и Восточной Европе: социологический анализ / Л. Фиалова, И. Быховская, Й. Мразек // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы : тез. докл. Междунар. конгр. – М., 1998. – Т. 1. – С. 189.

2. Ausbildung-fitnesstrainer [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.der-fitnessberater.de/ausbildung-fitnesstrainer.html>.

3. BSA [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.bsa-akademie.de>.

4. Deutsche Sporthochschule [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.dshs-koeln.de/wps/portal>.

5. Hamburg Recabic instit ute [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.der-fitnessberater.de/einstufung-fuer-fitnesstrainer.html>.

6. DFAV [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.info@dfav.de>.

7. Europäisches Qualifizierungssystem-EQSF [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.der-fitnessberater.de/einstufung-fuer-fitnesstrainer.html>.

8. Hamburg Recabic institut [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.der-fitnessberater.de/ausbildung-fitnesstrainer.html>.

9. IST [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.ist.de/fitness/>.

10. Universitat Salzburg [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www.uni-salzburg.at/spo/healthandfitness](http://www.uni-salzburg.at/spo/healthandfitness).

Стаття надійшла до редакції 02.08.2012.

#### **Василенко М.Н. Специфика подготовки будущих фитнес-тренеров в Германии и Австрии (в сравнительном аспекте)**

*В статье представлен анализ профессиональной подготовки тренеров по фитнесу в Германии и Австрии. Установлена специфика ранней профессионализации будущих фитнес-тренеров в Германии. Изложена единая классификация тренеров по фитнесу. Отмечена прогрессивность высшего образования фитнес-тренеров в Австрии. Представлены фрагменты соответствующих учебных планов профессиональной подготовки специалистов на уровне магистра.*

**Ключевые слова:** фитнес-тренер, высшее образование, бакалавр, магистр, квалификация, лицензия.

#### **Vasilenko M. Specificity of future fitness trainers' education in Germany and Austria (in the comparative aspect)**

*An analysis of the professional education of fitness trainers in Germany and Austria is presented in this paper. The specificity of early professionalization of future fitness trainers in Germany is established. The unified classification of fitness trainers is identified. Marked, that higher education of fitness trainers in Austria is progressive. Fragments of relevant curricula of professional education at the master's level are presented.*

**Key words:** fitness trainer, higher education, Bachelor, Master, qualification, license.