

2. Свістельник І. Інформаційно-аналітична діяльність у ВНЗ фізкультурного профілю / Ірина Свістельник // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2015. – Вип. 19, т. 4. – С. 95—98.
3. Електронний репозитарій Львівського державного університету фізичної культури [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
4. Оздоровча рухова активність : анот. бібліогр. покажч. Друкованих видань трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Київ : Кондор, 2014., – 454 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/243>
5. Фізична рекреація : анот. бібліогр. покажч. друкованих видань трьома мовами / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2013. – 78 с. (Серія «Інформаційне забезпечення фізичної рекреації, реабілітації і здоров'я людини», вип. 4). – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/621>
6. Фітнес : анот. бібліогр. покажч. друкованих видань трьома мовами / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2013. – 144 с. (Серія «Інформаційне забезпечення фізичної рекреації, реабілітації і здоров'я людини», вип. 3). – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/397>
7. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ІХ наук.-практ. конф. з міжнар. участю [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3248>

**ПРАКТИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ
МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ
У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ПОЛЬЩІ**

Марина Василенко

*Національний університет
фізичного виховання і спорту України, м. Київ*

Постановка проблеми. На початку ХХІ століття Польща приєдналася до Болонського процесу реформування національних систем вищої освіти. Процес адаптації до нових освітніх європейських вимог торкнувся практично всіх напрямів професійної підготовки, в тому числі і в галузі фізичної культури та спорту. Стрімкий розвиток фітнес-індустрії сприяв відкриттю у польських ВНЗ програм підготовки фітнес-тренерів. Врахування подібного досвіду польських колег, на нашу думку, дозволить винайти оптимальні шляхи вдосконалення української системи підготовки таких фахівців.

Виклад основного матеріалу. Метою дослідження було проаналізувати особливості професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у ВНЗ Польщі. Для досягнення мети нами був проведений аналіз науково-методичної літератури та узагальнення офіційної інформації представленої на сайтах навчальних закладів Польщі.

Аналіз навчальних планів польських вищих навчальних закладів фізкультурного профілю дозволяє нам стверджувати, що лише в окремих з них здійснюється або розпочато процес професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів (табл. 1). Розглянемо детальніше особливості навчального процесу в цих вищих навчальних закладах.

Таблиця 1

Вищі навчальні заклади Польщі, в яких здійснюється підготовка майбутніх фітнес-тренерів

Назва вищого навчального закладу	
Університет Жешова	Uniwersytet Rzeszowski
Академія фізичного виховання імені Єжі Кукучки в Кагівіцах	Akademia Wychowania Fizycznego m. Jerzego Kukuczki w Katowicach
Гданська Академія фізичного виховання та спорту	Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku
Академії фізичного виховання у Вроцлаві	Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu
Державна вища професійна школа імені Станіслава Пігона в Кросьне	Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa im. Stanisława Pigionia w Krośnie
Академія фізичного виховання в Познані	Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu

В Університеті Жешова (Uniwersytet Rzeszowski) на факультеті фізичної культури пропонується програма підготовки бакалавра за спеціалізацією «Інструктор з фітнесу» (термін навчання 3 роки), а на освітньому ступені «Магістр» пропонується двоєрічна програма за спеціалізацією «Інструктор з персонального тренінгу». Це перша в Польщі новаторська програма, яка викладається англійською мовою зі спеціальності «Фізичне виховання», що надає можливість для участі в ERASMUS – програмі обміну студентами із навчальними закладами зарубіжжя [5].

У Гданській Академії фізичного виховання та спорту (Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku) протягом трьох років здійснюється

підготовка бакалаврів з фізичного виховання за спеціалізацією «Інструктор персонального тренінгу» («Instruktor treningu personalnego»). Спеціалізацію студенти обирають на другому році навчання. Обсяг спеціальних дисциплін складає 14 ECTS (1 пункт ECTS відповідає 25–30 годинам навчальної роботи студента). Програма включає такі блоки дисциплін: «Наукові основи моторики людини»; «Методика тренування у фітнесі»; «Тестування фізичного стану людини»; «Харчування та добавки»; «Форми фізичної активності для оптимізації маси та складу тіла»; «Юридичні аспекти роботи персональних тренерів»; «Формування іміджу персонального тренера» тощо. Крім того, у Гданській Академії фізичного виховання та спорту пропонується двохрічна магістерська програма за спеціальністю «Тренер персонального тренінгу» обсягом 19 кредитів [3].

В Академії фізичного виховання у Вроцлаві (Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu), яка була заснована у 1946 році, розроблені інноваційні, на нашу думку, навчальні програми. Так, з напрямку «Фізичне виховання» майбутнім магістрам пропонується спеціалізація «Фітнес» (обсягом 37 кредитів). До спеціальних дисциплін віднесено такі: KWF_13_II_S_122: «Релаксації в рекреації» («Relaksacja w rekreacji») – 5 ECTS; KWF_13_II_S_13: «Фізіологічні аспекти фізичної підготовленості» («Fizjologiczne aspekty w fitnessie») – 3 ECTS; KWF_13_II_S_20: «Біомеханіка силових вправ» («Biomechaniczne podstawy ćwiczeń siłowych») – 6 ECTS; KWF_13_II_S_24: «Тащовальні форми фітнесу» («Taneczne formy fitness») – 4 ECTS; KWF_13_II_S_14: «Аеробні фітнес-програми» («Wytrzymałościowe formy fitness») – 4 ECTS; KWF_13_II_S_14: «Гуманістичні аспекти рекреації» («Humanistyczne aspekty rekreacji») – 3 ECTS; KWF_13_II_S_27: «Фітнес у воді» («Fitness w wodzie») – 2 ECTS; KWF_13_II_S_18: «Силовий фітнес» («Siłowe formy aktywności ruchowej») – 3 ECTS; KWF_13_II_S_29: «Основи дієтології» («Podstawy dietetyki») – 4 ECTS; KWF_13_II_S_15: «Велнес» («Odnowa biologiczna») – 3 ECTS [2].

За іншою спеціальністю, якою є «Туризм і рекреація» («Turystyka i Rekreacja»), для магістрів представлена програма за спеціалізацією «Методи релаксації в рекреації» («Techniki relaksacyjne w rekreacji»). На нашу думку, досить цікавими є такі дисципліни: KTIR_13_II_S_18: «Фізіологічні методи контролю релаксації» («Fizjologiczne metody kontroli relaksacji») – 4 ECTS; KTIR_13_II_S_25: «Гігієна голосу» («Emisja i higiena głosu») –

1 ECTS; STIR_12_II_S_07: «Методи релаксації в воді» («Techniki relaksacyjne w wodzie») – 3 ECTS; KTIR_13_II_S_26: «Ментальна рухова активність» («Ćwiczenia świadomości ciała») – 2 ECTS; STIR_12_II_S_04: «Релаксація та медитація у різних культурах» («Relaksacja i medytacja w różnych kulturach») – 4 ECTS; STIR_12_II_S_02: «Релаксаційний масаж» («Masaz relaksacyjny») – 2 ECTS; KTIR_13_II_S_33: «Аутогенне тренування за Шульцем» («Trening autogenny Schultza») (2 ECTS); KTIR_13_II_S_30: «Прогресивний тренінг за Якобсоном» («Trening progresywny Jacobsona») – 2 ECTS; KTIR_13_II_S_31: «Медитація та концентрація» («Ćwiczenia koncentracji i medytacji») – 2 ECTS; KTIR_13_II_S_14: «Психосоматична система йоги» («Psychosomatyczne ćwiczenia jogi») – 3 ECTS; KTIR_13_II_S_16: «Методика техніки релаксаційних» («Metodyka technik relaksacyjnych») – 2 ECTS; KTIR_13_II_S_28: «Релаксаційні форми рухової експресії» («Relaksacyjne formy ekspresji ruchowej») – 2 ECTS; KTIR_13_II_S_15: «Стрес у теорії та практиці» («Stres w teorii i praktyce») – 3 ECTS [2].

Академія фізичного виховання імені Єжі Кукучки в Катовіцах (Akademia Wychowania Fizycznego m. Jerzego Kukuczki w Katowicach) в межах спеціальності «Туризм та рекреація» («Turystyka i Rekreacja») здійснює підготовку магістрів за спеціалізацією «Персональний тренер» («Trener osobisty») (табл. 2).

Необхідно зазначити, що до базового обов'язкового блоку віднесена значна кількість дисциплін з туризму та анімації [1].

Особливої уваги, на нашу думку, заслуговує діяльність Державної вищої професійної школи імені Станіслава Пігона в Кросьне (Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa im. Stanisława Pigońa w Krośnie). У цьому закладі здійснюється підготовка бакалаврів з фізичного виховання за спеціалізацією «Персональний тренер». Термін навчання складає 3 роки (180 ECTS). Програма включає: модуль загальної освіти (5 ECTS); модуль базової освіти (29 ECTS); модуль освіти за напрямом (68 ECTS); модуль за вибором (34 ECTS); модуль за спеціалізацією (33 ECTS) та 5 видів професійної практики (11 ECTS)! [4].

Практика магістерської підготовки майбутніх фітнес-тренерів за спеціальністю «Спорт» здійснюється і в Академії фізичного виховання в Познані. Після першого семестру, студенти мають змогу обрати одну зі спеціалізацій, зокрема, «Персональний тренер» («Trener osobisty»).

**Фрагмент начального плану підготовки фахівців
за спеціальністю «Персональний тренер» («Trener osobisty»)
в Академії фізичного виховання імені Єжі Кукучки**

Модуль спеціалізації			
Назва дисциплін	Лекцій	Практичні заняття	ESTS
Біологічні аспекти тренінгу (Biologiczne aspekty treningu)	13	26	3
Методи і засоби тренінгу (Metody i srodki treningowe)	13	26	3
Харчування і добавки (Zywienie i suplementacja)	3	13	2
Планування та програмування тренінгу (Planowanie i programowanie treningu)		26	2
Сучасні тенденції в оздоровчому тренуванні (Współczesne trendy w treningu motorycznym)		13	1
Методологія роботи з клієнтом (Metodyka pracy z klientem)	13	13	2
Навчання інструктору (Studium instruktorskie)	13	78	7
Функціональна діагностика здоров'я (Diagnostyka funkcjonalna i zdrowotna)		13	1
Функціональний тренінг (Trening funkcjonalny)	13	13	2
Інноваційні форми тренінгу (Terenowe formy treningu)		26	2
Велнес (Odnowa biologiczna)	13	13	2
Стажування (Praktyka)		65	5

Висновок. Аналіз, проведений нами щодо професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у Польщі показав, що академічна підготовка таких фахівців здійснюється у восьми вищих навчальних закладах країни, в яких здійснюються спеціалізації «Персональний тренер» та «Інструктор з персонального тренінгу».

Література

1. Akademia Wychowania Fizycznego m. Jerzego Kukuczki w Katowicach [Elektronowy zasób]. – Rezim dostępu: <http://awf.katowice.pl/uczelnia/>
2. Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu [Elektronowy zasób]. – Rezim dostępu: <http://www.awf.wroc.pl/pl/index>.

3. Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdansku [Elektronowy zasob]. – Rezim dostępu: <http://www.awf.gda.pl/>
4. Panstwowa Wyzsza Szkola Zawodowa im. Stanislawia Pigionia w Krosnie [Elektronowy zasob]. – Rezim dostępu: <http://www.pwsz.krosno.pl/>
5. Uniwersytet Rzeszowski [Elektronowy zasob]. – Rezim dostępu: <http://www.ur.edu.pl/>

ПОДГОТОВКА ОБЩЕСТВЕННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ КАДРОВ (ВОЛОНТЕРОВ) ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И МАССОВОМУ АДАПТИВНОМУ СПОРТУ

Елена Антипова

*Санкт-Петербургский научно-исследовательский
институт физической культуры (ФГБУ)
г. Санкт-Петербург, Россия*

В силу различных модифицируемых и немодифицируемых факторов в мире растёт количество людей с ограниченными возможностями здоровья. По оценкам, приведенным в докладе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в 2010 г. какую-либо форму инвалидности имели более 1 млрд. чел., или около 15 % населения мира, в т. ч. 3,8 % – тяжёлую форму инвалидности. Детская инвалидность (0–14 лет) составляла 5,1 %, в т. ч. тяжёлую форму инвалидности имели 0,7 % детей. В странах с низким и средним уровнем дохода на долю хронических болезней приходится 66,5 % общего числа лет, прожитых с инвалидностью. [1]. В России по состоянию на 1 января 2015 г. насчитывалось 12,8 млн. инвалидов, в т. ч. 65 % – пенсионного возраста, детей-инвалидов – 4,6 % и 30,4 % инвалидов трудоспособного возраста. Из общего числа инвалидов лишь 5 % систематически занимались физическими упражнениями и адаптивным спортом [4]. Вместе с тем, инвалидизация населения в стране, как и в других странах мира, возрастает. Согласно данным Минтруда и Росстата, численность лиц, впервые признанных инвалидами за 2012 год, составила 805 тыс. чел., в т. ч. среди трудоспособного населения показатель составил 395,2 тыс. чел. (49,1 %) [2].

В соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации к 2020 году долю лиц с ограниченными возмож-