

УДК 796.012.23-057.86:613.4(477+73)

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕССИЙ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В США И УКРАИНЕ

Марина БЕРЕЗАНСКАЯ

Національний університет фізического виховання і спорту України

**ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕСІЙ ФАХІВЦІВ ІЗ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У США Й УКРАЇНІ.** Марина БЕРЕЗАНСЬКА. *Національний
університет фізического виховання і спорту України*

Аноація. Розглядається проблема підготовки кадрів з оздоровчого фітнесу. Проведено порівняльний аналіз професій фахівців сфери оздоровчого фітнесу в США та Україні. На підставі методичних й нормативних документів отримано результати, що характеризують систему підготовки фахівців з фітнесу в США, виявлено основні професії фахівців, встановлено їхній взаємозв'язок з технологією надання фізкультурно-оздоровчих послуг.

Ключові слова: оздоровчий фітнес, професії фахівців, система підготовки, фітнес-тренер, персональний тренер, консультант зі здорового способу життя, технологія фітнес послуг, фітнес організації.

Один из выдающихся специалистов в области фитнеса, исполнительный директор Американского совета по двигательной активности (АСЕ) Кен Джермано считает, «... что из всех факторов, которые могут повлиять на приобщение человека к двигательной активности и сделать эти занятия неотъемлемым компонентом его образа жизни, наиболее важным, по всей видимости, является фигура специалиста-профессионала в области фитнеса» [1, С. 5].

В ежегодном докладе АСЕ, посвященном тенденциям развития фитнес индустрии в 2012 году, на одно из первых мест поставлена квалификация фитнес персонала, который в ходе постоянного обучения совершенствует свои умения и навыки проведения оздоровительной работы [2]. Другая авторитетная организация – Американский колледж спортивной медицины (ACSM), проведя опрос 2600 профессионалов фитнеса, на первое место среди тенденций развития фитнеса в 2012 году также поставила уровень образования и практической подготовленности специалистов [3].

Столь большое внимание, уделяемое в США подготовке специалистов по фитнесу, наряду с исключительно развитой материальной базой (спортивные клубы, бассейны, тренажеры, инвентарь и оборудование) для оздоровительных занятий, позволило привлечь к активным фитнес-занятиям 16% американского населения. Для примера, аналогичный показатель проникновения фитнес-услуг в Германии по данным агентства UBS составляет 8%, во Франции – 6%, в России – 2–3%, а в Украине – 1–2%.

С учетом приведенных фактов важнейшей задачей отечественной теории и методики оздоровительной физической культуры становится поиск форм, средств и методов коренного изменения системы подготовки специалистов по оздоровительному фитнесу, в максимальной степени соответствующей условиям и требованиям профессиональной деятельности по оздоровлению населения.

При этом принципиальное значение приобретает изучение и обобщение опыта США, которые занимают лидирующее положение в сфере оздоровительного фитнеса и обладают многолетним опытом профессиональной подготовки специалистов [4, 5, 6, 7].

Вместе с тем проблема профессиональной подготовки специалистов по фитнесу в США не получила достаточного решения в исследованиях отечественных педагогов.

В связи с этим, анализ профессий специалистов по оздоровительному фитнесу в США, выявление опыта формирования фитнес персонала в США и определение возможных путей его использования в условиях развивающегося отечественного рынка физкультурно-оздоровительных услуг представляется актуальным вопросом.

Цель работы – провести сравнительный анализ профессий специалистов сферы оздоровительного фитнеса в США и Украине.

Задачи:

1. Выявить организации США, осуществляющие подготовку специалистов по оздоровительному фитнесу.
2. Определить основные профессии специалистов оздоровительного фитнеса в США и Украине.

Методы исследования:

1. Анализ научной и методической литературы.
2. Анализ нормативных и инструктивных документов физкультурно-оздоровительных организаций (фитнес клубов).
3. Методы социологических исследований (опрос, анкетирование).
4. Педагогические наблюдения.

Базу источников исследований составляли:

- официальные нормативно-правовые документы, регламентирующие профессиональную подготовку в Украине и США;
- статистические данные, подготовленные национальными организациями США, занимающимися подготовкой фитнес-персонала;
- учебные планы, программы учебных заведений, курсов подготовки фитнес-персонала в США и Украине ;
- справочно-энциклопедическая литература, периодические издания по проблемам профессионального образования фитнес-персонала;
- банк данных электронной документации физкультурно-оздоровительных организаций (IHRSA, ACE, IDEA и др.);
- штатное расписание фитнес-клубов Украины.

Было установлено, что в США система подготовки специалистов по оздоровительному фитнесу неразрывно связана с технологией оказания фитнес-услуг и имеет широкую сеть различных организаций, которые осуществляют подготовку, повышение квалификации и сертификацию специалистов. В США насчитывается более 250 организаций: федераций, ассоциаций, компаний и других организаций, которые помимо государственной системы образования проводят подготовку специалистов (табл. 1).

Столь большое количество организаций обеспечивает подготовку более 20 профессий специалистов (инструкторов, тренеров, консультантов, технологов, реабилитологов, методистов) оздоровительного фитнеса. Система подготовки специалистов в этих организациях отличаются по срокам, содержанию, стоимости и формам подготовки.

Формы подготовки представлены как традиционными курсами, так и мастер-классами, заочным, дистанционным и интерактивным (Internet, web-trainer) образованием. Требования к образовательному уровню кандидатов на получение сертификата относятся, прежде всего, к наличию степени бакалавра в области двигательной активности (Exercise Science-Related Degree). В этом случае подготовка проходит по упрощенной схеме. В противном случае подготовка включает ряд дополнительных этапов. Многие организации выдвигают к кандидатам требования владения способами реанимации (оказания первой медицинской помощи) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

По данным зарубежных специалистов, предпочтение отдается тем организациям США, которые проводят серьезную подготовку, предъявляют значительные требования к претендентам. Это, прежде всего – ACE, AFAA, NSCA, ACSM и ряд других организаций.

Большую помощь организациям, проводящим подготовку фитнес-специалистов, оказывают разработанные и юридически утвержденные программно-нормативные требования и руководства (Manual) – по тестированию уровня здоровья и физической подготовленности занимающихся, по спортивному оборудованию и спортивным сооружениям, по программированию фитнес-занятий и др. [8, 9, 10].

Таблица 1

**Физкультурно-оздоровительные организации США,
осуществляющие подготовку специалистов по оздоровительному фитнесу**

| | |
|--------------------|--|
| ACSM | Американский колледж спортивной медицины |
| ACE | Американский совет по двигательной активности |
| NSCA | Национальная ассоциация силовой и кондиционной подготовки |
| USAA | Ассоциация аэробики США |
| AIFE | Американский институт фитнес-педагогов |
| PFIT | Ассоциация подготовки профессиональных фитнес-инструкторов |
| NDEITA | Национальная ассоциация подготовки профессиональных фитнес-инструкторов |
| AALC | Американская ассоциация консультантов по здоровому образу жизни |
| NFTA | Национальная ассоциация фитнес-тренеров |
| AFAA | Американская федерация аэробики и фитнеса |
| PCDI | Институт развития профессиональной карьеры |
| AAHPERD | Американская ассоциация здоровья, физического воспитания, рекреации и спортивных танцев |
| PFP | Организация персональных фитнес-профессионалов |
| ATI | Институт аэробной тренировки |
| FITLaunch | Организация подготовки и обучения фитнес-инструкторов |
| NPTI | Национальный институт персональной тренировки |
| FACT | Организация подготовки фитнес специалистов |
| NAHF | Национальная ассоциация здоровья и фитнеса |
| IFTA | Интерактивные фитнес – тренеры Америки |
| NAFC | Национальная ассоциация сертификации фитнес персонала |
| NDEITA | Национальная ассоциация подготовки инструкторов по танцам и двигательной активности |
| USFIT | Организация по подготовке инструкторов по фитнесу США |
| NCSF | Национальный совет по силовой подготовке и фитнесу |
| NFPT | Национальная организация персональной фитнес-тренировки |
| FJA | Организация трудоустройства в сфере фитнеса США |
| AFA | Американский союз фитнеса |
| FEC | Образовательный центр фитнеса |
| ASFA | Американская ассоциация по фитнесу пожилых людей |
| AAAFP | Афро-американская ассоциация фитнес-профессионалов |
| AAHFP | Американская ассоциация профессионалов в области здоровья и фитнеса |
| AAFP | Американская академия фитнес-профессионалов |
| AAA/ISMA | Американская ассоциация по аэробике/Международная ассоциация спортивной медицины |
| AAALF | Американская ассоциация активного образа жизни и фитнеса |
| AFPA | Американская организация фитнес-профессионалов и партнеров |
| FIE, Ltd | Образование в фитнес-индустрии |
| ASEP | Американское общество спортивных образовательных программ |
| AEA | Ассоциация аквафитнеса |
| MFA | Ассоциация медицинских проблем фитнеса |
| NAPO | Национальная организация профессиональных организаторов |
| NCPFA | Национальный союз содействия двигательной активности |
| NGA | Национальная ассоциация тренажерных залов |
| SSCMBFTI | Институт подготовки фитнес-специалистов по силовой подготовке, стретчингу и занятиям "mind-body" |
| C.H.E.K. Institute | Институт рациональной кинезиологии |
| APT | Ассоциация персональных тренеров |

В США на протяжении многих лет сложилась такая система подготовки и сертификации специалистов по фитнесу, которая тесно связана с технологией оздоровительной работы [11, 12]. Эта технология строго конкретизирована по направлениям деятельности (организаторская, управленческая, консультативно-методическая, преподавательская и др.) и соответствует содержанию профессии того или иного специалиста, ответственного за осуществление конкретных функций.

В табл. 2 приведена сравнительная характеристика профессий сертифицированных специалистов сферы оздоровительного фитнеса в США и в Украине.

Таблица 2

Сравнительная характеристика основных профессий специалистов оздоровительного фитнеса в США и Украине [13]

| № | Профессии в США | Направленность деятельности специалиста | Аналог профессии в Украине [14] |
|---|--|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Exercise Leader (Руководитель занятий) | Непосредственное проведение фитнес-занятий на базовом, исходном уровне ("на полу") | Инструктор аэробики (КП 3475). Инструктор-методист тренажерного комплекса (зала) (КП 3475) |
| 2 | Health Fitness Instructor (Инструктор оздоровительного фитнеса) | Проведение тестирования, разработка рекомендаций и руководство проведением оздоровительных фитнес-программ занятий преимущественно со здоровым контингентом занимающихся | Фитнес-тренер (КП 3475) |
| 3 | Health Fitness Director (Фитнес-директор) | Выполнение функций инструктора оздоровительного фитнеса, ответственного за руководство фитнес-программами | Аналога нет. Функции фитнес-менеджера выполняет фитнес-тренер, назначенный руководством фитнес клуба |
| 4 | Exercise Test Technologist (Технолог тестирования) | Проведение тестирования в оздоровительных и реабилитационных фитнес-программах | Аналога нет. Функции технолога тестирования выполняет фитнес-тренер |
| 5 | Exercise Technologist (Специалист по тестированию) | Проведение нагрузочного тестирования в оздоровительных и реабилитационных фитнес-программах) | Аналога нет. Функции специалиста по тестированию выполняет фитнес тренер |
| 6 | Exercise Specialist (Специалист по двигательной активности – реабилитолог) | Проведение тестирования, разработка рекомендаций и руководство программами занятий с лицами, имеющими высокий риск развития заболеваний или имеющими заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной систем или обмена веществ | Аналога нет. Функции специалиста – реабилитолога выполняют фитнес-тренера. В ряде клубов работают специалисты по физической реабилитации |
| 7 | Program Director (Директор фитнес-программ) | Специалист по двигательной активности – реабилитолог, ответственный за управление, научную разработку и совершенствование оздоровительных, реабилитационных и программ | Аналога нет. Функции директора программ выполняет фитнес-тренер, имеющий опыт работы и назначаемый руководством фитнес-клуба |
| 8 | Personal Trainer (Персональный тренер по фитнесу) | Проведение персональных фитнес-занятий | Функции персонального тренера выполняет фитнес-тренер |

Продолжение табл. 2

| | 2 | 3 | 4 |
|----|--|--|--|
| 9 | Lifestyle & Weight Management Consultant (Консультант по здоровому образу жизни и контролю массы тела) | Проведение практических фитнес-занятий и просветительской работы по формированию здорового образа жизни и коррекции массы тела | Аналога нет. Функции консультанта входят составной частью в содержание деятельности фитнес-тренера |
| 10 | Group Fitness Instructor (Инструктор групповых фитнес-занятий) | Проведение групповых фитнес-занятий (аэробика, сайкл, аквааэробика и др.) | Фитнес-тренер. Инструктор аэробики |
| 11 | Strength & Conditioning Specialist (Инструктор силовой и кондиционной подготовки) | Проведение фитнес-занятий силовой и кондиционной (общеподготовительной) направленности | Фитнес-тренер. Инструктор-методист тренажерного комплекса (зала) |
| 12 | Dance Exercise Instructor (Инструктор танцевальной аэробики) | Проведение фитнес-занятий | Фитнес тренер. Инструктор аэробики |

Таким образом, прослеживается строгая иерархичность профессий, что определяется образовательным уровнем специалистов и стимулирует их постоянно уделять самое пристальное внимание повышению своей квалификации [см. табл. 2].

Как показал анализ штата персонала отечественных фитнес-клубов, опрос специалистов, занятых в фитнес-индустрии, в Украине подобная дифференциация профессий специалистов только развивается, поэтому ряд профессий в зарубежной практике не имеет строгого соответствия с нормативно утвержденными профессиями сферы физического воспитания и спорта и представленными в «Классификаторе профессий ДК 003:2010» [14].

Большой интерес представляют профессии, связанные с привлечением населения США к регулярным занятиям двигательной активностью и приобщением к здоровому образу жизни – консультанты по здоровому образу жизни и контролю массы тела, технологи тестирования и специалисты по тестированию. Именно благодаря результатам проведенного тестирования у тренеров по фитнесу США появляются научно обоснованные рекомендации по программированию оздоровительных занятий с различным контингентом.

Существенно расширяются границы профессии персональных тренеров по фитнесу, в сферу влияния которых попадают не только взрослые, но и юниоры, дети, а также лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья [6].

Следует отметить, что перечисленные профессии начинают появляться в отечественной практике фитнес-услуг что связано с установлением контактов с международными физкультурно-оздоровительными организациями, проведением образовательных семинаров и конвенций компаниями «NIKE», «World Class», «Fitnessservice», которые в конечном итоге стимулируют создание фитнес центров, работающих с учетом современной зарубежной технологии.

Выводы.

1. Подготовку специалистов по оздоровительному фитнесу в США осуществляют более 250 организаций. Характерными особенностями подготовки являются: широкий выбор образовательных программ; тесная взаимосвязь подготовки с технологией физкультурно-оздоровительного процесса; дифференциация подготовки, охватывающая различные профили фитнес-профессий; вариативность организационных форм специалистов (очное, заочное, интерактивное (Интернет-тренер, семинары, курсы, школы, мастер-классы и др.), подкрепляемая обеспечением учебно-методическими материалами (учебники, учебные пособия, журналы, методички, руководства, бюллетени и т.п.); ориентация на установленные национальные нормативные требования, предъявляемые к оказанию фитнес-услуг (требования к методике тестирования, к проведению занятий, к местам проведения занятий, к процедурам оказания первой медицинской помощи, к страхованию ответственности инструкторов и др.).

2. Профессии специалистов по оздоровительному фитнесу в США строго привязаны к технологии физкультурно-оздоровительной деятельности. Появление новых профессий (специалист по тестированию, консультант по здоровому образу жизни, персональный фитнес-тренер и др.) обусловлено дифференциацией функциональных обязанностей специалистов по оздоровительному фитнесу.

3. В США существует четкая иерархия фитнес-профессий, определяемая образовательным уровнем специалистов и стимулирующая их постоянно уделять самое пристальное внимание повышению своей квалификации.

Список литературы

1. Fitness Group Instructor's Manual. American Council of Exercise. – 2000. – 363 p.
2. Top 2012 Fitness Trends to Watch. – Access mode: www.acefitness.org
3. Trends In Fitness For 2012. – Access mode: www.acsm.org
4. *Howley E. T.* Fitness Professional's Handbook / E. T. Howley, B. Don Franks. – Human Kinetics, 2012. – 558 p.
5. *Хоули Э. Т.* Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Дон В. Фрэнкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
6. *Roberts S. O.* The Business of Personal Training / S. O. Roberts. – Human Kinetics, 1996. – 152 p.
7. *Bedworth A. E.* The profession and practice of Health Education // A. E. Bedworth, D. A. Bedworth. – Wm. C. Brown Publishers, 1992. – 472 p.
8. The Complete Manual of Fitness and Well-Being: A Life-Time Guide to Self-improvement. – The Reader's Digest, 1988. – 352 p.
9. ACSM'S Health/Fitness Facility Standards and Guidelines. – Human Kinetics, 2008. – 256 p.
10. American College of Sport Medicine. Guidelines for Exercise Testing and Prescription. – Philadelphia: Lea & Fibiger., 2010. – 270 p.
11. *Shirl J. Hoffman.* Careers in sport, fitness, and exercise / Hoffman Shirl J. – Human Kinetics, 2011. – 175 p.
12. *Isaacs L. D.* Preparation for the ACSM Health/Fitness Instruction Certification Examination/ L. D. Isaacs, R. Pohlman. – Human Kinetics, 1998. – 280 p.
13. *Левицкий В. В.* Кадровое обеспечение сферы оздоровительного фитнеса в зарубежных странах / В. В. Левицкий // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – С. 72-90.
14. Класифікатор професій ДК 003:2010. – К. : Фактор, 2012. – 528 с.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕССИЙ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В США И УКРАИНЕ

Марина БЕРЕЗАНСКАЯ

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. Рассматривается проблема подготовки кадров по оздоровительному фитнесу. Проведен сравнительный анализ профессий специалистов сферы оздоровительного фитнеса в США и Украине. На основании анализа методических и нормативных документов получены результаты, характеризующие систему подготовки специалистов по фитнесу в США, выявлены основные профессии специалистов, установлена их взаимосвязь с технологией оказания физкультурно-оздоровительных услуг.

Ключевые слова: оздоровительный фитнес, профессии специалистов, система подготовки, фитнес тренер, персональный тренер, консультант по здоровому образу жизни, технология фитнес услуг, фитнес организации.

**COMPARATIVE CHARACTERISTIC OF PROFESSIONS
IN THE EXERCISE AND HEALTHY LIFESTYLE INDUSTRY IN THE USA AND UKRAINE**

Maryna BEREZANSKA

National University of Physical Education and Sports of Ukraine

Abstract. The problem of health and fitness professionals' training is studied. The main goal is to compile a comparative analysis of health and fitness professions in the USA and Ukraine. Based on the analysis of methodological and regulatory documents the results characterizing the training system of fitness professionals' training in the USA were obtained. Main professions in the health and fitness industry as well as their relation to the health and fitness services technology were identified.

Key words: health and fitness, specialists' training system, fitness trainer, personal trainer, healthy lifestyle consultant, fitness-service technology, fitness organizations