

СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ
ТРЕНЕРІВ З ПІЛАТЕСУ

Галина Куречко

Львівський національний університет імені Івана Франка, м. Львів

Анотація. У статті пілатес є одним із видів фітнесу, який стає все більш популярним в Україні. Підготовка кадрів є необхідною умовою надання якісних послуг та отримання всіх переваг цієї унікальної системи. У статті висвітлено особливості системи підготовки тренерів з пілатесу в США та доведено необхідність створення програми для навчання аналогічних фахівців в Україні.

Ключові слова: фітнес, пілатес, фахівці, підготовка.

Abstract. Pilates is one of the kinds of fitness which is becoming more and more popular in Ukraine. The professional training of stuff in the industry is an indispensable prerequisite of providing high quality services and fully benefiting from this unique system. The article highlights the features of the Pilates instructors training system in the USA and proves the necessity of creating a training program for teaching the same specialists in Ukraine.

Key words: fitness, Pilates, specialists, training.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Серед населення України значно зросла кількість прихильників здорового способу життя. У теперішній час поняття «фітнес» стає символом якості життя. Кількість фітнес-клубів з кожним роком зростає, а їхніми клієнтами є 1,02 млн українців, що складає 2,4 % населення нашої держави [3]. В результаті розвитку оздоровчого фітнесу, заснованого на нерозривному зв'язку тіла та свідомості, утворився особливий напрям оздоровчого впливу на людину, який отримав назву «ментальний фітнес». До цього і відноситься система Пілатес. Вона є однією із найбільш популярних фітнес-програм сьогодення. Сучасні фахівці намагаються систематизувати дані стосовно ефективності пілатесу як оздоровчої системи [2]. Усі дослідники вказують на ряд переваг системи Пілатес, зокрема мінімальні навантаження на серцево-судинну систему при виконанні вправ, що дає змогу займатися у будь-якому віці, а також на відсутність виснажливих довготривалих тренувань для досягнення оздоровчого та естетичного ефектів [1]. Саме тренування з пілатесу можуть задовільнити потреби сучасних клієнтів. Він є одним із видів фітнесу, темпи розвитку та розповсюдження якого найшвидші у світі. Україні потрібні фахівці з фітнесу – тренери з пілатесу. На сучасному етапі розвитку суспільства

спостерігається розвиток масштабної галузі економіки та бізнесу – фітнесу, яка пропонує 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. Питання підготовка фахівців саме з пілатесу є дуже актуальним на сьогодні. У зв'язку з цим, виникає необхідність вивчення подібного досвіду в країнах з розвинутою та різноманітною інфраструктурою фітнес-послуг.

Мета роботи – вивчити сучасний стан та проаналізувати систему підготовки тренерів з пілатесу в США.

Методи дослідження: аналіз, порівняння та зіставлення, узагальнення науково-методичної літератури, мережі Інтернет.

Результати дослідження. Сьогодні методика Джозефа Пілатеса є всесвітнім явищем, відомим як пілатес, зі своєю філософією «розумне тіло» та унікальною системою вправ. Темпи розповсюдження пілатесу в світі є переконливим доказом переваг цієї системи. Десятки мільйонів людей у всьому світі регулярно займаються пілатесом і їхня кількість постійно зростає. За статистичними даними кількість осіб (у віці 6 років і старше), що тренуються за системою пілатесу в США з 2006 по 2016 рік склала приблизно 8,89 мільйони [4]. Згідно із дослідженнями, які були проведені Альянсом методу Пілатеса (PMA – Pilates Method Alliance) у 2016 році більшість людей займається 2–4 рази в тиждень. Заняття відбуваються у спеціалізованих студіях або вдома. Цікаво, що 89% опитаних респондентів вказують, що рівень викладача є найважливішим фактором у прийнятті рішення щодо вибору пілатес-студії. Дослідження демографічних показників тренерів показують, що у більшості – це жінки (96%), а вік працюючих переважно від 35 до 65 років. Диплом бакалавра мають 48% опитаних [5]. PMA – це неприбуткова професійна асоціація, що спеціалізується в галузі пілатесу, метою якої є як збереження традицій методу, так і розвиток системи відповідно до умов сьогодення. Одним із завдань PMA є контроль за системою підготовки спеціалістів з пілатесу. Навчання тренерів проводиться у так званих «школах пілатесу». Фаховими та визнаними у всьому світі вважаються ті, які пройшли акредитацію PMA. За нашими дослідженнями таких у США на сьогодні – 64. Для порівняння, в решта країн світу таких шкіл загалом 47, а в Україні – жодної. Підготовка майбутніх професіоналів у такій школі повинна мати такі вимоги щодо програми:

- мінімальна 450-годинна програма підготовки педагогічних працівників, яка є перелічена на шкільному веб-сайті. Навчання повинно бути особистим. Програми, доступні лише через Інтернет, не кваліфікуються;
- включає практичну оцінку рухів та навичок викладання;
- директор програми повинен бути членом PMA;

- школа повинна використовувати такі терміни, як «диплом», «сертифікат на основі оцінки» або «сертифікат», щоб описати результати своєї програми підготовки вчителів і не використовувати слово «сертифікація»;
- повинна відповідати всім діючим законам про бізнес, зайнятість та інтелектуальну власність відповідно до етичного кодексу РМА.

Перспективи подальших досліджень. Планується вивчення досвіду підготовки тренерів з пілатесу в країнах Європи та підготовка програми, яка б відповідала критеріям РМА для створення школи в Україні з урахуванням зарубіжного досвіду та національних особливостей українського суспільства.

Висновок. Аналіз системи підготовки тренерів з пілатесу в США показав, що переважна більшість фахівців є сертифікованими і навчаються у визнаних школах, які відповідають світовим стандартам і контролюються РМА. Розвиток пілатесу в Україні обумовлює необхідність підготовки професійних кадрів, які б забезпечували надання відповідних якісних послуг.

Список використаних джерел:

1. Томіліна Ю. І. Програмування занять пілатесом з жінками першого зрілого віку : автореф. дис ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення”/ Ю. І. Томіліна ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – Київ, 2017. – 24 с.
2. Latey P. The Pilates method: history and philosophy / P. Latey // J Bodywork Mov. Ther. – 2001. – N 5. – P. 275–282.
3. Фітнес-клуби відвідує 1,02 млн українців : дослідження [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://112.ua/obshchestvo/fitneskluby-poseshhaet-102-mln-ukraincev-issledovanie-417924.html> (дата перегляду: 30.10.2017).
4. The Statistics Portal [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.statista.com/statistics/191616/participants-in-pilates-training-in-the-us-since-2006/>.
5. Pilates Method Alliance [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.pilatesmethodalliance.org/>