

СИСТЕМА ВИЩОЇ ОСВІТИ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ У СПОЛУЧЕНИХ ШТАТАХ АМЕРИКИ

У статті проаналізовано систему вищої освіти тренерів з фітнесу у США. Встановлено чотири напрями та умови здобуття професії “фітнес-тренер” на рівні вищої освіти у США. Виявлено специфіку кредитно-залікової системи вищих навчальних закладів у США. Наведено фрагменти навчальних планів відповідної професійної підготовки на рівні молодшого спеціаліста, бакалавра та магістра.

Ключові слова: *фітнес-тренер, вища освіта, кредит.*

У сучасній Америці професія фітнес-тренера набуває популярності. Відповідно до прогнозів Бюро статистики праці США, потреба у фітнес-тренерах до 2018 р. збільшиться на 27%. За даними тієї самої організації, в США наявність вищої освіти не є обов'язковою умовою для роботи фітнес-тренером (персональним тренером, тренером групових програм, тренера зі спеціалізованих програм). Хоча все більше роботодавців у фітнес-індустрії віддають перевагу фахівцям з вищою освітою [9]. Аналіз системи вищої освіти фітнес-тренерів у США є доцільним у зв'язку з формуванням подібної системи освіти і в Україні та необхідністю врахування відповідного досвіду як в організаційних, так і методичних аспектах.

Мета статті – охарактеризувати особливості системи вищої освіти фітнес-тренерів у Сполучених Штатах Америки.

Управління освіти в США є децентралізованим, оскільки здійснюється на рівні штатів та не регламентується Конституцією країни [11]. У США не існує чіткого визначення поняття “вищий навчальний заклад”. За матеріалами О.А. Ігнатюка, до вищих навчальних закладів за американськими стандартами відносять будь-яку форму після середньої освіти (postsecondary school). За рівнем освіти всі вони розподілені на три категорії: I – професійні школи, які пропонують спеціальну середню освіту та видають сертифікат про здобуття професії; дворічні коледжі, які готують молодших спеціалістів та видають відповідний диплом (associate degree); II – коледжі гуманітарних та природничих наук і професійні школи, які пропонують ступінь бакалавра (bachelor degree); III – аспірантські та вищі професійні школи коледжів та університетів, які випускають магістрів та докторів наук (master's degree, Phd) [4].

З урахуванням вищевказаного здобуття професії “фітнес-тренер”, на наш погляд, передбачає такі варіанти: 1) закінчення середньої школи – навчання на курсах та отримання сертифіката про проходження спеціалізації (кожні два роки); 2) закінчення середньої школи – навчання в коледжі (2 роки) – проходження сертифікації (кожні два роки); 3) закінчення середньої школи – навчання в коледжі або університеті (4–6 років) за суміжними спеціальностями – проходження сертифікації (кожні два роки); 4) закінчення середньої школи – навчання в коледжі, інституті або університеті (4–6 років) за профільною спеціальністю – сертифікація (в разі необхідності).

Як зазначено вище, перший варіант не передбачає здобуття вищої освіти (відповідно до української системи освіти).

До провідного закладу, який забезпечує освітній рівень молодшого спеціаліста або начальну вищу освіту за напрямом “Наука про здоров’я та фітнес”, можна віднести Сендхілз коледж, м. Пайнхерст, Північна Кароліна [13]. Програма передбачає дворічний термін підготовки та загальну мінімальну кількість семестрових кредит-годин – 69 (див. табл.). Після завершення програми ступеня молодшого спеціаліста випускники мають право працювати як персональні тренери у спортивних залах або як приватні тренери [12]. За бажанням фахівці такого рівня можуть пройти сертифікацію на фітнес-тренера за різними спеціалізаціями. Випускники також можуть вибрати третій варіант подальшої освіти: стати бакалавром за суміжними із сферою фітнесу напрямками підготовки. Як видно з таблиці, вже на початковому етапі професійної освіти майбутні фахівці здобувають значний обсяг фундаментальних знань з теорії фізичної культури, здоров’я, менеджменту, першої медичної допомоги.

Таблиця 1

**Навчальна програма за спеціалізацією
“Наука про здоров’я та фітнес” (Сендхілз коледж, Північна Кароліна)**

Семестр	Дисципліна	Лекційних годин на тиждень	Практичних годин на тиждень	Кількість семестрових кредит-годин
Перший рік навчання				
Семестр 1	Навички навчання в коледжі	0	2	1
	Анатомія і фізіологія	3	3	4
	Написання твору	3	0	3
	Аеробіка	0	3	1
	Наука про рухову активність	4	0	4
	Тестування у фітнесі	3	2	4
Всього		17	10	17
Семестр 2				
	Нутриціологія	3	0	3
	Анатомія і фізіологія	3	3	4
	Навички публічного виступу	3	0	3
	Оздоровча ходьба	3	0	1
	Менеджмент фітнес-організацій	4	0	4
	Профілактика та допомога при травмах	2	2	3
Всього		18	5	18
Семестр 3				
	Перша допомога та реанімаційні технології	1	2	2
	Силовий фітнес	0	3	1
	Інструктаж у груповому фітнесі	2	2	3
	Гуманітарна дисципліна (на вибір)	3	0	3
Всього				9
Другий рік навчання				
Семестр 4	Практика за профілем діяльності	0	10	1
	Семінар з практики	1	0	1
	Математичне прогнозування	–	–	3
	Силовий фітнес	0	3	1
	Персональний тренінг	2	2	3
	Велнес та спосіб життя	3	2	4
Всього		6	17	13

Семестр 5	Практика за профілем діяльності	0	10	1
	Йога або пілатес	0	2	1
	Фізичне виховання	–	–	1–2
	Програмування занять з фітнесу	2	2	3
	Законодавча база сфери фітнесу та здоров'я	3	0	3
	Загальна психологія	3	0	3
Всього:		8	14	12–13
Загальна мінімальна кількість семестрових кредит-годин: 69				

Наступним (більш дорогим і тривалим) варіантом є здобуття академічного ступеня бакалавр та магістр за спорідненими зі сферою фітнесу спеціальностями: фізіотерапевт (Physical therapy), тренер з атлетизму або викладач силового та кондиційного тренування (Athletic trainer or Strength and Conditioning Coach), спортивний менеджер (Sports manager) тощо.

На думку експертів, академічний ступінь необхідний для тих фахівців, які планують працювати із спортсменами, з хворими людьми, бажають консультувати клієнтів щодо збереження здоров'я або претендують на керівні посади [5, с. 666–668; 10]. Аналіз систем та програм підготовки за окремими вищевказаними напрямками детально представлений у працях таких вчених, як: Н.О. Белікова, Є.А. Захаріна, Т.Є. Круглова [1, с. 104–112; 3; 6, с. 240].

В останні роки в США з'явилися фахові навчальні програми зі спеціалізацією в галузі фітнесу. Подібні програми пропонуються в межах напрямів підготовки бакалаврів у галузях здоров'я і благополуччя, кінезіології, фізичного виховання, силового та кондиційного тренування, атлетичного тренінгу та інших. Для здобуття ступеня бакалавра вимагається виконати програму навчання зі 120–130 залікових одиниць. Відповідні програми пропонуються як у формі стаціонарного навчання, так і онлайн. 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 у сфері здоров'я людини та фітнес-індустрії [7]. Прикладом типового навчального закладу є Університет Техасу, м. Остін (The University of Texas Austin). У межах підготовки бакалавра наук у галузі кінезіології та здоров'я, напрям “Наука про рухову активність” (“Exercise Science”), спеціалізація “Інструктор оздоровчого фітнесу” (“Health Fitness Instructor”) передбачено 120 семестрових кредит-годин та такі групи дисциплін:

1. Обов'язкова університетська програма (42 семестрові кредит-години): “Технології написання наукових робіт” (на першому році навчання); “Риторика та твір”; “Світова література”; “Уряд Техасу та США”; “Історія США”; “Акторська майстерність” або “Мистецтво”; “Вища математика”; “Вступ до біології”; “Іноземна мова” (кількість семестрових кредит-годин не регламентована).

2. Інші обов'язкові дисципліни (11–17 семестрових кредит-годин): “Соціальні науки”; “Фізика”; “Світова культура”; “Етика та лідерство”; “Кількісні методи доказу”.

3. Спеціальні обов'язкові дисципліни. Блок “Кінезіологія та здоров'я” (18 семестрових кредит-годин) включає такі дисципліни: “Фізіологічні засади кондиційного тренінгу”, “Управління фізичною активністю та спортивними програмами”, “Розвиток рухових навичок”, “Здоров'я дітей, підлітків та дорослого населення”, “Історичні та етичні проблеми у фізичній культурі та спорті”. Блок

“Науки про рухову активність” (18 семестрових кредит-годин) – “Розвиток рухових навичок”; “Діагностика та оцінювання у фітнесі”; “Прикладна анатомія людини”; “Фізіологія рухової активності”; “Біомеханічний аналіз рухів”; “Нейром’язова регуляція”. Для кожного з предметів вимагається оцінка “С” та вище.

4. Спеціалізація (кількість семестрових кредит-годин не регламентується). Для спеціалізації “Інструктор оздоровчого фітнесу (Health Fitness Instructor) – (18 годин) пропонуються такі дисципліни: NTR 306N “Основи харчування”; KIN 322 “Діагностика та оцінювання у фітнесі”; KIN 332 “Техніки лідерства у фітнесі”; KIN 327L “Науково-дослідницька діяльність”; KIN 627L “Стажування в оздоровчому фітнесі”.

5. Дисципліни на вибір (electives) (кількість семестрових кредит-годин не регламентується). Вимагається велика кількість дисциплін для отримання загальної кількості 120 семестрових кредит-годин для успішного завершення програми [16].

Відомо, що університет Аляски, Анкоридж (University of Alaska Anchorage) готує бакалаврів наук у галузі фізичного виховання (BSPE) за спеціалізацією “Здоров’я та лідерство у фітнесі” (Fitness Leadership). Програма розроблена відповідно до вимог Американської ради з рухової активності (American Council on Exercise) та Американського коледжу спортивної медицини (American College of Sports Medicine). До переліку спеціальних програм (дисциплін) належать такі: “Нутриціологія у науці про рухову активність”, “Перша допомога та реанімаційні технології”, “Лідерство у фітнесі (груповий та персональний тренінг)”, “Методика групового фітнес-інструктажу”, “Методика персонального тренінгу”, “Силовий фітнес”. Для здобуття відповідної кваліфікації студент повинен отримати оцінку не нижче ніж “В” за кожною з представлених дисциплін [14].

Як зазначено в нормативних документах, магістерська підготовка не є обов’язковою для роботи фітнес-тренером [8]. Проте в університетах США є можливість продовжити фахову освіту за напрямом “Наука про рухову активність” (“Exercise Science”). Провідним навчальним закладом, який здійснює подібну підготовку, є Університет Південної Флориди, м. Тампа, штат Флориди, США [15]. Програма розрахована на 36 семестрових кредит-годин, у тому числі 7 семестрових кредит-годин обов’язкових базових дисциплін та 21 семестрова кредит-година спеціалізованих дисциплін (залежно від професійних інтересів). Додаткові семестрові кредит-години для здобуття кваліфікаційного рівня магістра можна отримати від інших спеціалізованих або факультативних дисциплін. До обов’язкових базових дисциплін (7 семестрових кредит-годин) включено такі дисципліни: “Методика наукових досліджень у науці про рухову активність” (3 семестрові кредит-години); “Статистичний аналіз” (4 семестрові кредит-години). До спеціалізованих дисциплін (21 семестрова кредит-година) віднесено такі дисципліни: “Фізіологія рухової активності”; “Спортивна фізіологія”; “Кардіореспіраторні аспекти фізіології рухової активності”; “Оцінювання та складання програм у фітнесі”; “Фітнес як складова повсякденного життя у різних вікових категоріях”; “Оцінка композиції тіла та методи її корекції”; “Харчування у спорті та метаболізм під час рухової активності”; “Рухова активність, здоров’я та хвороби”; “Нервово-м’язові аспекти фізіології рухової активності”; “Теорії та моделі здоров’я”; “Силowe та кондиційне тренування”; “Спорт у суспільстві”; “Правові аспекти занять руховою активністю”.

Привертає увагу особливість розрахунку кредит-годин у коледжах та університетах США. Аналіз навчальних планів університетів дав нам змогу з’ясувати принципи розрахунку навантаження. Встановлено, що семестрова го-

дина – термін, який використовується для опису кількості кредитів, отриманих студентом за успішне закінчення навчальної дисципліни. Семестрова година еквівалентна одній 50-хвилинній лекції на тиждень або двом 50-хвилинним практичним (лабораторним) заняттям на тиждень протягом 16-тижневого семестру. Кількість семестрових кредит-годин за ту чи іншу дисципліну не обов'язково відповідає кількості годин, проведених в аудиторії. За виконання кожної навчальної програми студент отримує залікові одиниці. Зазвичай це 3–4 залікові одиниці за програму. На думку Л.С. Дохіяна, форми контролю та оцінювання результатів навчально-пізнавальної діяльності студентів в американській вищій школі мають переваги порівняно з передбаченою Болонською конвенцією кредитно-заліковою системою, оскільки орієнтовані на вимір планованих результатів освоєння освітніх програм і середнього рівня успішності студента, а не трудовитрат. Кредитно-накопичувальна система залікових одиниць USCS (United States Credit System) визначає кредит як одиницю оцінювання результатів освоєння освітніх програм – набутих знань, умінь і навичок. Це дає можливість оперативно коригувати напрями навчання студентів з урахуванням їх індивідуальних здібностей і відповідає потребам суспільства у фахівцях різного рівня кваліфікації [2].

Висновки.

1. Освіта майбутнього “фітнес-тренера” в США має гнучкий та багатоступеневий характер.

2. Не існує уніфікованої системи фахової академічної підготовки бакалаврів або магістрів наук для сфери фітнесу та охорони здоров'я населення. При цьому значна кількість програм викладається дистанційно.

3. Американська система бакалаврату та магістратури є надзвичайно варіативною в тому, що стосується різних параметрів і характеристик підготовки. Програма навчання орієнтована на рівень оволодіння навчальним матеріалом і необхідними навичками та вміннями, а не на фіксований формальний термін навчання.

4. В університетах та коледжах США пропонуються окремі навчальні програми з акцентом на сферу фітнесу та здоров'я. При цьому провідна роль у розробці таких програм належить акредитованим організаціям, які проводять сертифікацію фахівців та відстежують тенденції розвитку сфери фітнесу.

5. Значну кількість годин у навчальних планах відведено на засвоєння навичок реанімації та першої медичної допомоги; комунікації й соціальних навичок. Крім того, як обов'язкові дисципліни введено фізику та вищу математику.

В перспективі планується вивчення досвіду підготовки фітнес-тренерів у країнах Європи освітньо-кваліфікаційних рівнів бакалавра, магістра (у порівняльному аспекті) та визначення моделі професійної підготовки у ВНЗ України.

Список використаної літератури

1. Белікова Н.О. Підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'я збережувальної діяльності: теорія та методика : [монографія] / Наталія Олександрівна Белікова. – К. : Козарі, 2012. – 584 с.

2. Дохиян Л.С. Сравнительный анализ высшего образования в России и США : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.01 “Общая педагогика, история педагогики и образования” / Л.С. Дохиян. – Рязань, 2006. – 20 с.

3. Захаріна Є.А. Характеристика закордонних вищих навчальних закладів, в яких здійснюється професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури / Є.А. Захаріна // Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології. – 2012. – № 1 (6). – С. 284–289.

4. Ігнатюк О.А. Особливості підготовки сучасних фахівців у системі вищої професійної освіти США / О.А. Ігнатюк // Теорія і практика управління соціальними системами. – 2011. – № 1. – С. 58–64.

5. Основы персональной тренировки / под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля ; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимп. лит., 2012. – 724 с.
6. Традиции и инновации российского высшего образования в сфере физической культуры: опыт транскультурного ориентирования : [монография] / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта ; под ред. Е.В. Утишевой, Н.Г. Закревской. – СПб. : Стратегия будущего, 2011. – 274 с.
7. Association of American college and Universities [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.aacu.org>.
8. Board of certification [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.bocac.org/index.php?option=com_content&view=article&id=24&Itemid=26.
9. Bureau of Labor Statistics, US Department of Labor, Occupational Outlook Handbook, 2012-13 Edition , Fitness Trainers and Instructors [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.bls.gov/oco/ocos296.htm>.
10. Earle, Roger (2004). NSCA's Essentials of Personal Training. NSCA Certification Commission. pp. 162, 617. ISBN 0-7360-0015-1.
11. National Board of Fitness Examiners [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.noca.org/ncca/accredorg.htm>.
12. National Strength and Conditioning Association Personal Training Certificate – NSCA). Malek, M.N., D.P. Nalbon, D.E. Berger, and J.W. Coburn, 2002. Importance of health science education for personal fitness trainers. Journal of Strength and Conditioning Research 16 (1). – P. 19–24.
13. Sandhills college [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sandhills.edu/programs/physfit/HealthFitnessScience-2012-13.pdf>.
14. University of Alaska Anchorage. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.uaa.alaska.edu>.
15. University of South Florida [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.coedu.usf.edu>.
16. University of Texas at Austin the college of education [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.edb.utexas.edu/education/departments/undergrad/students/kin_health.

Стаття надійшла до редакції 30.09.2012.

Василенко М.Н. Система высшего образования будущих фитнес-тренеров в Соединенных Штатах Америки

В статье представлен анализ системы высшего образования тренеров по фитнесу в США. Установлены четыре направления и условия получения профессии “фитнес-тренер” на уровне высшего образования в США. Выявлена специфика кредитно-зачетной системы высших учебных заведений в США. Приведены фрагменты учебных планов соответствующей профессиональной подготовки на уровне младшего специалиста, бакалавр и магистра.

Ключевые слова: *фитнес-тренер, высшее образование, кредит.*

Vasilenko M. The Higher Education System in the United States of America for Future Fitness Trainers

An analysis of the higher education system for fitness trainers in the USA is presented in this article. There are established 4 directions and terms of higher education for getting the profession “fitness trainer” in the United States of America. The specific character of the credit and student’s record system of higher education in the USA is detected. Fragments of curriculums of the appropriate training at the level of an associate’s, bachelor’s and master’s degrees are presented.

Key words: *fitness trainer, higher education, credit.*