

*Паришкура Ю.В., к.п.н., доц., Єськова Д.С.*

*Київський національний університет технологій та дизайну*  
**ПЕРСПЕКТИВИ ТА ПРАКТИКИ ІНДУСТРІЇ ФІТНЕСУ**

**Анотація.** В статті узагальнено питання щодо перспектив і практик індустрії фітнесу. Актуалізовано питання навчання майбутніх фітнес-тренерів та наведені основні розділи теоретичного та практичного підґрунтя освітнього процесу. Надано дані про придатність до працевлаштування у випускників за першим ступенем вищої освіти – бакалавр та сучасна класифікація за галуззю знань та спеціальностями, що ліцензовані й легальні в Україні у сфері фізичної культури та спорту.

**Ключові слова:** фітнес; індустрія фітнесу; фітнес-тренер; сертифікація тренерів.

*Паришкура Ю.В., к.п.н., доц., Єськова Д.С.*

*Киевский национальный университет технологий и дизайна*  
**ПЕРСПЕКТИВЫ И ПРАКТИКИ ИНДУСТРИИ ФИТНЕСА**

**Аннотация.** В статье обобщен вопрос о перспективах и практиках индустрии фитнеса. Актуализирован вопрос обучения будущих фитнес-тренеров и приведены основные разделы теоретической и практической базы образовательного процесса. Приведены данные о пригодности к трудоустройству у выпускников по первой ступени высшего образования – бакалавр и дана современная классификация по отрасли знаний и специальностям, лицензированным и легальным в Украине в сфере физической культуры и спорта.

**Ключевые слова:** фитнес; индустрия фитнеса; фитнес-тренер; сертификация тренеров.

*Paryshkura Yu., Yeskova D.*

*Kyiv National University of Technologies and Design*  
**FITNESS INDUSTRY'S PROSPECTS AND PRACTICES**

**Abstract.** The article generalizes questions about the prospects and practices of the fitness industry. Issues of training of future fitness trainers are updated and the main sections of theoretical and practical basis of educational process. The data on employability of graduates with the first degree of higher education are given – bachelor and modern classification in the field of knowledge and specialties licensed and legal in Ukraine in the field of physical culture and sports.

**Keywords:** fitness; fitness industry; fitness trainer; trainer certification.

**Вступ.** На сьогоднішній день спостерігається тенденція до підвищення зацікавленості широкого кола людей до занять різними видами занять фізичними вправами, як в Україні, так і у світі [5]. Термін «фітнес» дуже поширений у сучасному суспільстві, а з'явився ще в роки першої світової війни у Великобританії, Франції, США у зв'язку з розвитком фізкультурної системи «Keep-fit». У програмах цього спрямування передбачалось розвиток загальних рухових кондиції та фізичної готовності у процесі перебудови фізичного виховання хлопчиків у закладах середньої освіти [1].

Як вказують Е. Хоулі і Б. Френкс, смислове значення слова «фітнес» поступово еволюціонувало від «фізичної придатності» до позначення соціального явища, культурного феномена ХХ століття – від «фізичного здоров'я людини, що виражається в його придатності до праці» до «прагнення оптимальної якості життя, що включає соціальний, психічний, духовний і фізичний компоненти» [1].

На сьогодні індустрія фітнесу є сферою перспективної практики у багатьох країнах світу, котра задовольняє прагнення людини у покращенні власного здоров'я та

підвищенні якості життя за рахунок спеціально організованих занять фізичними вправами (групові або індивідуальні) [3; 4]. Разом з тим, існує декілька питань для аналізу. По-перше, індустрія фітнесу все далі й далі відходить від освіти й науки, позиціонуючи себе як окрему одиницю, що піклується про здоров'я громади. Адже на це вказують об'єктивні показники, такі як: кількість споживачів, об'єктів і загального обороту галузі. Разом з цим це суто економічна складова.

По друге, слід відмітити, що серед важливих тенденцій у індустрії фітнесу є збільшення рівня свідомості споживачів, у тому числі зацікавленості якістю та безпекою надання послуг. Окрім інших методів убезпечення здоров'я споживачів одним з важливіших є досить впливовий спосіб, це – введення обов'язкової сертифікації для інструкторів і тренерів всіх закладів індустрії фітнесу в незалежності від форм власності.

Ці важливі питання слід вирішувати на національному рівні з залученням фахівців галузей, що опікуються станом здоров'я людини, зокрема: медицина, фізична культура та спорт, педагогіка, психологія, тощо.

**Метою статті** узагальнення перспектив і практик індустрії фітнесу в умовах сьогодення.

**Результати досліджень.** Перші українські фахівці з фітнесу та рекреації отримували освіту на факультетах фізичного виховання, переважно, як вчителі фізичної культури. На сьогодні в Україні підготовку фахівців названого профілю ведуть фізкультурні, педагогічні та інші заклади вищої освіти (ЗВО) в рамках: Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка, Спеціальність: – 014.11 Середня освіта (Фізична культура) Спеціалізація: хореографія, фітнес, спортивне тренування; – 017 Фізична культура і спорт (Спеціалізація: «фітнес та рекреація», «тренер з фітнесу») [2].

**Придатність до працевлаштування у випускників** за першим ступенем вищої освіти (бакалавр фізичного виховання) із вищезгаданих спеціальностей наступна: – 2331, 2320: Вчитель фізичної культури у закладах початкової та середньої освіти; Учитель хореографії у закладах початкової та середньої освіти; – 3414: Фахівець із організації дозвілля; Інструктор оздоровчо-спортивного туризму (за видами туризму); – 3476: Керівник аматорського дитячого колективу (гуртка, студії та інше); – 3475: Тренер або тренер-викладач з виду спорту (федерації, збірної чи клубної команди, спортивної школи, секції та ін.): Інструктор з аеробіки; Інструктор-методист тренажерного комплексу (залу); Фітнес-тренер; Інструктор-методист з фізичної культури та спорту; Інструктор-методист з виробничої гімнастики; Інструктор-методист спортивної школи [2].

Разом з тим, розповсюдженими є ситуації коли до занять у індустрії фітнесу допускаються особи, котрі не мають базової спеціальної освіти. Це в зазвичай спортсмени або танцівники в минулому, котрі пройшли, в більшості випадків це місце, де буде здійснюватись працевлаштування (основна з вимог), сертифікацію до будь яких відомих або ліцензованих фітнес-програм/брендів або отримали сертифікати-дозволи/ліцензії на використання обладнання на відповідний термін та його продаж.

Слід відмітити, що збільшення попиту на послугу породжує попит на тих, хто дану послугу [7]. Збільшення рівня свідомості споживачів, у тому числі зацікавленості якістю та безпекою надання послуг спонукає на осмислення й розуміння відповідальності за їх стан здоров'я тому, що споживачі послуг це люди різного віку, мають різний рівень рухової підготовленості, освіти й фізичного стану і потребують диференційного та індивідуального методу роботи, а також знань у персоналу з: анатомії, фізіології, гігієни, основ спортивної медицини, біомеханіки, біохімії, психолого-педагогічного супроводу, тощо.

Навчаючись через міжнародний досвід, слід зазначити, що підготовка фахівців індустрії фітнесу здійснюється як в університетах, так і через систему курсів і студій, котрі організовуються різноманітними установами [1; 4].

Цікавим та корисним, слухним в умовах сьогодення є досвід Латвії, що заснований на законній базі й визначається в отриманні офіційного дозволу, засобом сертифікованого іспиту та підтвердження кваліфікації кожні 5 років [6].

Про ці тенденції практики індустрії фітнесу висвітлюється під час зібрань галузі, в більшості випадків бізнесового та управлінського напрямів, зокрема під час прес-брифінгу в Українському кризовому медіа-центрі ще в 2018 році. Наголошувалось про збільшення кількості споживачів, на 70 тисяч і клубів, на 150, що на фоні зростання вартості абонементу саме це вплинуло на збільшення загального обороту галузі [6].

Розвиваючі галузь фітнесу хоч держаного сектору, хоч приватного перед усім потрібно розуміти про сферу громадського здоров'я загалом. Формування культури здорового способу життя кожного члена громади та всіх загалом це комплексний фактор. Різного роду дослідження вказують на не розуміння широким колом громади основного з факторів здорового способу життя – рухова активність [6].

Інспектуючи фітнес-центри і спостерігаючи за роботою «фітнес-тренерів» висновки однозначні: рівень підготовленості людей, що надають послугу у більшості випадків низький і поверховий; задачі клубу, студії або фізичної особи підприємця, що надає послугу виключно комерціалізовані та спрямовані тільки на збільшення обороту підприємства. Навіть у випадках дбання про здоров'я ні про який об'єктивний моніторинг і контроль стану споживачів не йдеться.

Важлива компонента під час опанування спеціальністю фітнес-тренера є теоретичне й практичне опанування таких питань та практик [3; 4]:

*Теоретичні основи фітнесу:* поняття про фітнес; передумови становлення фітнесу як окремої галузі; теоретичні аспекти та базові поняття галузі фітнесу; зміст, принципи, засоби та методи фізичної культури та спорту в галузі фітнесу; міжнародні фізкультурно-оздоровчі організації.

*Методичні аспекти фітнесу:* основи побудови занять у фітнесі; загальна характеристика форм організації занять; термінологія базових вправ з фітнесу; правила запису вправ з фітнесу; оформлення музичного супроводу для занять.

*Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні:* актуальні питання неформальної фізкультурної освіти на шляху модернізації змісту і форм фізичного виховання; класифікація фітнес-програм; структура і зміст фітнес-програм; створення нових фітнес-програм; взаємозв'язок рухової активності і здоров'я; позитивні та негативні моменти, пов'язані із руховою активністю.

*Аеробний фітнес та методика його викладання:* аеробні вправи – ефективний засіб зміцнення здоров'я людини; аеробіка К. Купера; оздоровча ходьба та біг. Їзда на роликівих ковзанах; аеробіка як один із напрямів фітнесу; основи складання програм та методика проведення занять; слайд аеробіка, фітнес у спеціальних пружинячих ботаинках (джамперах) й індивідуальних батутах; фітнес-програми на кардіотренажерах; спінбайк-аеробіка а фиткерс.

*Фітнес-програми, основою яких є оздоровчі види гімнастики:* степ і фітбол аеробіка; хай-імпакт та хай-лоу-імпакт; роуп-скиппінг і тераробіка; танцювальна аеробіка: хип-хоп, модерн-данс, стрип-данс, кардіофак, сіті-джем, аероданс, сальса та латина; сертифікована програма Zumba; бойові види аеробіки: тай-бо, ки-до, бокс-аеробіка, тара-Т-робіка, кикс-аеробіка; йога-фітнес, флекс і стрейчинг; хаду і PortDeBras.

*Система силової підготовки:* особливості розвитку сили у фітнесі; поняття про силу; закономірності силового тренування; мета і завдання силової підготовки,

компоненти тренувального навантаження: обсяг й інтенсивність тренувального навантаження, характер вправ; традиційні і нетрадиційні методи розвитку сили; силовий фітнес та методика його викладання; стронг і супер-стронг; памп (бодипамп); інтервальне тренування високої інтенсивності (ІТВІ); калланетика, пілатес, слим-джим, бодістайлінг, бодіформінг, крос фіт, табата, шейпінг. TRX, ерсональне тренування.

*Силові види спорту: «атлетизм» та «атлетична гімнастика»:* розвиток силових видів спорту в Україні; поняття про «атлетизм» та «атлетичну гімнастику»; від витоків до сучасності; форми організації занять з атлетичної гімнастики; основні завдання, мета та засоби атлетичної гімнастики; спортивний та оздоровчо-корекційний напрями атлетичної гімнастики.

*Пауерліфтинг, армреслінг, гирьовий спорт, культуризм і бодібілдинг.* поняття про пауерліфтинг, армреслінг, гирьовий спорт; характеристика та особливості змагальної діяльності в цих видах занять силового напрямку; вікові та вагові категорії; характеристика понять «культуризм» та «бодібілдинг»; основи тренувальної та змагальної діяльності; видатні школи «бодібілдингу».

*Техніка безпеки на заняттях силовими вправами:* медичній контроль; профілактика травматизму; правила поведінки у тренажерній залі; страхування та самострахування на заняттях; розтягування та розриви, ущемлення м'язів, хронічні вивихи та розтягування, ушкодження колінних суглобів, больові відчуття в попереку, мозолі; перша допомога при розриві м'язів і переломах кісток.

*Класифікація основних груп м'язів:* базові та допоміжні вправи; типи тілобудови чоловіків і жінок; м'язи трапеції та шиї; дельтовидні м'язи; м'язи грудини; м'язи верхніх і нижніх кінцівок; м'язи спини та пресу; характеристика та класифікація базових і додаткових вправ; різновиди і техніка виконання вправ; поняття про темп виконання вправ; характеристика темпів і режимів виконання вправ.

*Заняття на тренажерах та іншому обладнанні для силового тренування;* види, класифікація, характеристика тренажерів; дихання при виконанні вправ; розрахунок навантаження; специфіка виконання вправ на тренажерах; види іншого (додаткового) обладнання, його характеристика.

*Тренування «все в одному» і роздільне:* піраміда та супер-сет; «все в одному» як найпоширеніший вид тренування; роздільне тренування за групами м'язів; циклічне тренування; ржими тренування в атлетичній гімнастиці: на витривалість, на збільшення об'єму м'язів і силових показників, на підготовку до змагань.

*Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності:* раціональне харчування; режим і характер харчування; особливості харчування в силових видах спорту; фармакологічні засоби та допінги; засоби відновлення організму: педагогічні, фізіотерапевтичні, психологічні.

*Аквафітнес та методика їх викладання:* аквааеробіка як вид рухової активності; властивості та температура води; класифікація аквааеробіки за напрямом; методи і принципи навчання в аквааеробіці; структура занять з аквааеробіки; ознаки групування вправ в аквааеробіці та інвентар; термінологія рухів в аквааеробіці та їх специфікація; організаційні аспекти занять; визначення рівня тренувального навантаження; показання та протипоказання до занять аквааеробікою та безпека на заняттях з аквааеробіки.

*Фітнес для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку:* особливості підбору методів і засобів навчання фізичних вправ дітей дошкільного та молодшого шкільного віку; особливості фізіологічного розвитку; актуальні методи навчання; ігрові заняття, що засновані на рухливих іграх, естафетах4 типи ігор.

*Різновиди занять для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку:* дитяча аквааеробіка, дитяча хореографія, дитяча YOGA, лого-аеробіка, фітбол-гімнастика, «Звіро-робіка», FIRST-STEP, BABY-GAMES; ігрові заняття («Play-Station» «Веселий

зоопарк»; «Са-Фі-Данс»; «Ігровий стретчинг»); танцювальні заняття з використанням елементів хореографії та різних танцювальних напрямів і стилів («Disco Time»; «Baby-Dance»; «Танцювальна терапія»; «Aero Dance»; «Танці на м'ячах»); корекційні заняття для профілактики порушень постави, плоскостопості, розвитку дрібної моторики; вправи з предметами та із застосуванням обладнання; заняття для дітей з батьками («Детки+Предки»; «Mama Dance»; «Family Gymnastics»); програми з елементами східних оздоровчих гімнастик і бойових мистецтв.

*Завдання та особливості методики викладання фітнесу у дітей середнього та старшого шкільного віку:* особливості фізіологічного розвитку дітей середнього та старшого шкільного віку; актуальні методи та засоби навчання; інтереси та мотивація до занять фітнесом; види занять до підняття інтересу до рухової діяльності; флешмоби та челенджи з відомими особистостями та креативною складовою за інтересами дітей середнього та старшого шкільного віку.

*Особливості занять фітнесом у різні вікові періоди:* вікова періодизація; особливості фізіологічного стану в залежності від віку; схожість і розбіжність у тренування чоловіків і жінок; фізіологічні особливості жінок, що впливають на тренувальний процес; фітнес для дорослого населення; фітнес і менопауза; профілактика порушень.

*Організаційно-методичні аспекти проведення занять з фітнесу з людьми з різним рівнем рухової підготовленості та станом здоров'я:* комплектування груп для занять фітнесом в залежності від рівня рухової підготовленості та стану здоров'я; методи застереження та контролю за тими, хто займається; тренування вагітних та в період після пологів і в період лактації; тренування людей з особливими потребами; організація фітнес тренувань в залежності від релігійних, етнічних і регіональних особливостей; фітнес на свіжому повітрі, біля водоймищ, у воді; фітнес біля місця проживання, у містах активного відпочинку, санаторіях і курортах.

*Методики запобігання розладу здоров'я в процесі занять фітнесом:* формування основ культури здоров'я через фітнес як сучасна педагогічна проблема: історіографічний аналіз; місце самосвідомості та самовідповідальності в контролі за станом здоров'я до, під час та після тренувань; ведення щоденнику самопочуття, самоконтролю, планування занять і досягнень; знання правил першої долікарняної допомоги, протипожежної та техногенної безпеки; безпека життєдіяльності в процесі занять фітнесом; толерантне ставлення до оточення, тварин, довкілля, малих меншин, конфесій тощо; традиційні та нетрадиційні методики підтримки здоров'я.

*Вумбілдинг і фейсбілдинг як частина фітнесу;* важливість знань з анатомії і фізіології як бази до опанування методу вумбілдингу та фейсбілдингу; особливості проведення занять вумбілдингом і фейсбілдингом; дистанційна форма та відео уроки: методи спілкування з клієнтами; чати, он-лайн щоденники і звіти; моніторинг і контроль результатів.

*Фітнес в системі тренування спортсменів:* фітнес у багаторічному циклі підготовки спортсменів; фітнес як засіб загальної фізичної підготовки спортсменів; фітнес у міжсезонні; фітнес як засіб гармонійного розвитку спортсмена та підтримання здорового способу життя; фітнес та рекреація спортсмена; авспекти піару спортсмена або команди під час занять фітнесом.

*Ментальний фітнес:* ідея нерозривної єдності тіла і свідомості під час виконання вправ; приклади програм ментального фітнесу: система Пілатес, стрейчінг. гімнастика Хаду, фітнес-йога, цигун, тайцзицюань, система Александра; вплив засобів ментального фітнесу на здоров'я та регулювання емоційного стану; подолання жорстокості, агресії, злості, роздратування шляхом занять ментальним фітнесом; зворотній зв'язок і контроль стану.

*Нейро фітнес:* поняття про нейрофітнес; особливості методики і основ роботи; нейротоніка – базові та вторинні вправи; метод «7 вузлів»; нейробіка для дорослих і дітей; нейромарафон як фітнес тренування мозку; методи: навіювання, ідеомоторного тренування, афермації.

Результатом навчання фітнес-тренер буде здатен продемонструвати: знання про основні закономірності процесу навчання руховим діям і розвитку рухових якостей; застосування засобів, принципів, методів фізичної культури та спорту на практиці; знання базових постулатів фітнесу; навички застосування прийомів допомоги та за потреби страхування під час виконання вправ; методику проведення групових та індивідуальних занять; вміння проведення занять для людей різного віку, рівню підготовленості, стану здоров'я, цілей занять тощо Разом з тим буде володіти: знаннями про засоби фітнесу для збереження та зміцнення здоров'я; методиками розвитку рухових якостей людей різного віку; методикою проведення практичних занять з різних видів фітнесу (аеробний, силовий, аква-фітнес тощо) з використанням різного обладнання, зокрема інноваційного; навичками самоконтролю стану здоров'я під час занять фітнесом та основами підприємництва для просування своєї діяльності й заохочення, мотивування, надихання широкого кола аудиторії, тощо. А цей процес більш тривалий ніж те, що пропонують фітнес конвенції, «воркшоп», навчальні івенти або курси. Їх можливо розглядати як додаткову освіту або підвищення кваліфікації [1; 2; 3; 4; 6].

**Висновки.** Таким чином, питання щодо сертифікації тренерів, зокрема індустрії фітнесу лишається й досі відкритим. Не вирішено про те, що, хто буде виробляти стандарти і хто буде виконувати роль сертифікаційного центру. Це питання є тим, що відкриває перспективи і надає можливостей здійснення практик індустрії фітнесу в умовах сьогодення у правовому й професійному полі.

Перспективами подальших досліджень вважаємо в розкритті підприємницької складової освітньої програми «Фітнес та рекреація» в ЗВО України.

#### **Список використаної літератури**

1. Василенко М. Сучасний стан та проблеми підготовки фітнес-тренерів в США / М. Василенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 11. – С. 186–188.
2. Дутчак М. В. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера / М. В. Дутчак, М. М. Василенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 17–21.
3. Жданова О. Зміст підготовки магістрів зі спеціальності «фітнес і рекреація» / О. Жданова, М. Данилевич, І. Грибовська, Л. Чеховська // Фізична активність, здоров'я і спорт (Львів). – 2014. – № 1 (15). – С. 62–69.
4. Жданова О. Н. Подготовка кадров для сферы оздоровительной физической культуры и туризма в Украине и Польше / О. Н. Жданова // Материалы Международной научно-практической конференции "Университетский спорт в современном образовательном социуме". – Минск, 2015. – Ч. 1. – С. 187–190.
5. Козерук Ю. В. Проблеми втілення основ здорового способу життя та технологій покращення здоров'я в українській освіті / Ю. В. Козерук, В. В. Хлебурад, О. М. Дудоров, О. В. Качаровська // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2016. – Вип. 139. Т. II. – С. 76–79.
6. Латвийская Федерация бодибилдинга, фитнеса и бодифитнеса [Електронний ресурс]. – Режим доступа: <http://ifbb.lv/ru/news/2>.
7. Український кризовий медіа-центр [Електронний ресурс]. – Режим доступа: <http://uacrisis.org/ua/67724-rozvytok-fitness-industriyi>.