

УДК 378.04:796.077.4

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.2177495>**ВАЛЕНТИНА БОНДАРЕНКО**ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0326-0356>**ОКСАНА КОРНОСЕНКО**ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9376-176X>

(Полтава)

ПЕРІОДИЗАЦІЯ СТАНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ ЯК СИСТЕМИ

У статті за допомогою методів історико-ретроспективного, системного аналізу, вивчення комплексу історичних (нормативні акти, наукові праці з історії, матеріали науково-практичних конференцій та ін.) і науково-методичних (дисертації, монографії, підручники, енциклопедичні словники тощо) джерел, узагальнення педагогічного і тренерського досвіду розроблено періодизацію становлення системи професійної освіти фітнес-тренерів; виокремлено три періоди становлення професійної освіти фітнес-тренерів як системи: безсистемний, системно-допрофесійний, системно-професійний.

Ключові слова: *система професійної підготовки, майбутні фітнес-тренери, фітнес.*

Постановка проблеми. Зумовлена потребою історико-хронологічного дослідження для передачі студентам історичного досвіду розвитку окремих напрямів фітнесу та становлення професійної освіти фітнес-тренерів; розуміння динаміки цілісного історико-педагогічного процесу; формування системи знань про виникнення й умінь застосовувати методи, форми і засоби оздоровчої фізичної культури та сучасні фітнес-технології; створення сучасного навчально-інформаційного забезпечення викладання курсів «Педагогіка», «Історія фізичної культури», «Сучасні фітнес-технології» у вищих закладах освіти; актуалізації позитивного зарубіжного досвіду професійної підготовки фітнес-тренерів; конструювання системи ефективної підготовки фахівців цього профілю, обґрунтування наукових засад її реформування в Україні на основі методологічних підходів, принципів і наукових концепцій; удосконалення сучасної нормативної бази підготовки фахівців із фітнесу (освітньо-професійна програма, навчальний план, навчальні програми), яка регламентує вимоги до рівня їх освіченості, можливості працевлаштування, підвищення кваліфікації тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Історичні аспекти становлення і розвитку фізичної культури стали предметом наукових студій: О. Вацеби, Р. Вінга, Д. Кредмана, Л. Куна, Г. Малка, Дж. Ніксона, Е. Райса, В. Столбова, Л. Сущенко, Р. Тягура, С. Філя, О. Худолія та ін. [2; 3; 4; 5]. Сучасні концептуальні положення фізичної культури й оздоровчого тренування знайшли своє відображення в роботах В. Ареф'єва, Н. Башавець, Н. Белікової, М. Василенко, Т. Круцевич, Ю. Менхіна, М. Носко, Т. Ротерс, Л. Сущенко, Б. Шияна та ін. [1]. У своїх працях вони обґрунтовують поняття «фізична культура», його проблеми та перспективи розвитку, висвітлюють роль та місце різних видів фізичної культури в житті людини, вплив гіподинамії на стан здоров'я тощо. Історичні розвідки стосовно передумов розвитку і становлення фітнесу здійснюють такі учені М. Василенко, Л. Ващук, В. Григоревич, В. Давидов, Л. Даллек, Л. Кравіц, Т. Кудра, Г. Ніколаї, І. Павлюк, І. Свістельник та ін. [3; 9]. Нині ще недослідженими, а отже актуальними залишаються питання наступності в розвитку сучасних напрямів фізичної культури, до яких належить фітнес, а також історичні передумови і періоди становлення професійної освіти фітнес-тренерів як системи.

Мета дослідження – здійснити системний аналіз, вивчення комплексу історичних і науково-методичних джерел, узагальнення педагогічного і тренерського досвіду та розробити періодизацію становлення професійної освіти фітнес-тренерів як системи.

Поняття «фітнес» збірне, широкозначне і багатогранне, оскільки містить різноманіття рухової діяльності, що має, освітній, здоров'язберігальний і розвивальний ефект, сприяє духовній і фізичній гармонійності. Кожен напрям фітнесу має власну передісторію. У ході історичного аналізу нами виокремлено три періоди у становленні системи професійної освіти фітнес-тренерів: безсистемний, системно-допрофесійний, системно-професійний.

Вивчення історичних передумов шляхів професійної передачі рухового досвіду, що тривало здійснювалася переважно способами наслідування і хаотичного поширення рухової діяльності; невизначеність хронологічних меж, структури заняття і системи навчання, спонукало нас означити цей період підготовки фахівців як «безсистемний», а хронологічні межі означити – з давніх часів до середини 60-х рр. ХХ ст.

На основі вивчення літературних джерел [4; 5; 7; 9; 11] встановлено, що сучасним напрямом фітнесу (ментальному, силовому, аеробічному) передували різні оздоровчі гімнастичні системи і течії, які мали власні концептуальні засади, що базувалися на характерній культурі рухів, пов'язаній із соціально-побутовими умовами життя, ритуалами, стилями музики.

Найбільш протяжним у часі і наповненим різноманіттям рухової діяльності є період становлення ментальних видів фітнесу («ментальне (розумне, розсудливе) тіло»). Ці фітнес-програми передбачають зосередженість на відчуттях власного тіла, що дозволяє контролювати рухи й узгоджувати їх із диханням. До програм ментального напрямку переважно належать йога та її різновиди, пілатес, стретчинг. Заняття йогою своїм корінням сягають III ст. до н. е. й наслідують унікальні підходи східних оздоровчих систем, традиції якої непорушні і дотепер. Світоглядні знання йоги, гармонійною складовою якої є практична йога (хатха-йога), можна було засвоїти лише в учителя. Система вправ йоги як засіб терапії вивчався ще в університетах стародавньої Індії. Ця традиція збереглася й до нині.

Засновником, популярної нині фітнес-програми пілатес, є Джозеф Пілатес. У системі вправ стато-динамічного режиму концентрувалася увага на техніці їх виконання і диханні. Методика стала ефективним способом реабілітації, покращення фізичного розвитку та набула популярності серед професійних спортсменів і балетних танцівників в Європі. Періодом зародження цієї системи фізичних вправ і підготовки інструкторів (майстрів) вважаємо початок 20-х рр. ХХ ст., коли її автор емігрував до США і відкрив першу фітнес-студію у Нью-Йорку [11]. Послідовники Дж. Пілатеса продовжили справу майстра, пропагували його систему у світі та створювали школи його імені.

Систему стретчингу в сучасному форматі датують 50-ми рр. ХХ ст., коли у Швеції була розроблена система вправ, спрямована на розтягування м'язів і зв'язок для покращення їхньої еластичності [7].

Виникнення сучасних напрямів оздоровчої аеробіки також має власну передісторію. Такої назви цей напрям набув лише у 60-х р. ХХ ст. завдяки американському лікарю Кеннету Куперу. Попередницею всіх існуючих ритмічних і ритмопластичних систем вправ, включаючи аеробіку, справедливо вважають орхестрику, яка виникла у VI – V ст. до н.е. Ця складова античної гімнастики спрямовувалася на формування духовної та тілесної краси і забезпечувала розвиток спритності. Вправи «орхестрики» були обов'язковим компонентом свят і військових парадів та входили у систему навчання в палестрах. Утім, у в той період, лише окремі елементи ритмічної гімнастики набули поширення, а наближеними до сучасної аеробіки були системи естетичної гімнастики Ф. Дельсарта, танцювальної гімнастики Ж. Демені, ритмічної гімнастики Е.Ж. Далькроза та вільного, пластичного танцю А. Дункан. За системою Е. Далькроза в 1910 р. у Петербурзі були відкриті курси, які започаткували розвиток різних шкіл художньої гімнастики і танцювальної аеробіки [4; 9]. Зусиллями та за його безпосередньою участю було відкрито Школу музики і ритму у Хеллерау (Німеччина) та Інститут ритму в Женеві, а його послідовниками та учнями Курси ритмічної гімнастики у Петербурзі [9].

Найбільшого розквіту ритмопластичний рух в Україні та Росії набув на початку ХХ ст., оскільки цей період характеризується інтенсивним пошуком вирішення естетичної проблеми фізичного виховання жінок. Це зумовило відкриття Інституту ритму в м. Москві та Інституту ритмічного виховання у м. Києві, основним завданням яких була підготовка педагогів-ритмістів. Ці установи досліджували і втілювали ідеї Е. Ж. Далькроза, розробляли власні підходи до навчання танцівників, урізноманітнювали та модернізували стилі хореографії. Навчальна програма підготовки хореографів передбачала вивчення курсів з анатомії, фізіології, ритміки, естетики, дихання, пластики, шведської гімнастики, психології, імпровізації тощо [4; 7; 9].

У 1934 році при Ленінградському інституті фізичної культури імені П.Ф. Лесгафта відкрито Вища школа художнього руху. У м. Москві було засновано Асоціацію ритмістів, розроблено програму занять з музичної ритміки для навчальних закладів, сформульовано методичні вказівки до програм та систематизовано методичний матеріал [9].

У 30-40-х рр. XX ст. музично-ритмічне виховання почали адаптувати для професійних потреб, переважно мистецької спрямованості, та як засіб терапії (логоритміка). Базовою, в контексті професійної підготовки фахівців фізкультурно-спортивного спрямування, стала у 1963 р. перша і єдина, за часів Радянського Союзу, кафедра музично-ритмічного виховання Харківського державного педагогічного інституту імені Г. С. Сковороди.

Розвиток різних систем тілобудови наприкінці XIX ст. став потужним поштовхом для поширення силових напрямів фітнесу на початку XX ст. Розробником власної системи фізичного тренування – Sandow's System of Physical Training, засновником школи «Physical Culture» у Лондоні, одним із перших тренерів з фізичної культури, який проводив тренування за власною методично обґрунтованою програмою став Фрідріх Мюллер (псевдонім Євген Сандов). Найбільшої популярності культуризм, як силовий вид спорту, отримав в Америці, завдяки активній діяльності спортсмена і тренера Джона Вейдера. Основи методики тренувань з обтяженнями ним були викладені в часописі «Muscle and Fitness» (1940 р). Ініційоване Д. Вейдером виготовлення спортивних тренажерів, випуск спеціалізованих продуктів харчування та одягу для культуристів започаткувало організацію фітнес-індустрії [11].

Другий період розвитку фітнесу і системи професійної освіти фітнес-тренерів нами названо «системно-допрофесійний», хронологічні межі – середина 60-х – кінець 80-х рр. XX ст. Він характеризується об'єднанням кращих зразків рухового досвіду (силові, ментальні, аеробічні напрями), методів і засобів покращення фізичного розвитку і зміцнення здоров'я людини, що передбачають організацію активного відпочинку, вдосконалення фізичної підготовленості, в цілісну фізкультурно-оздоровчу систему – оздоровчий фітнес. В організації та проведенні фітнес-програм прослідковується аматорство, відсутність системного підходу до підготовки фітнес-тренерів (інструкторів), утім виявлено концептуальні ідеї впровадження й популяризації фітнесу рішенням американського уряду, який розпочав активно займатися розвитком молодіжного спорту. При президентові США було створено Раду з фітнесу, до складу, якої увійшли 20 найбільш авторитетних професіоналів з фітнесу, а також політики різних штатів. З 1971 року при раді почав виходити часопис «Physical Fitness Research Digest». Значний внесок у розвиток та поширення фітнесу зробив Джек Лалейн. Він розробив вправи з аквааеробіки, силових тренувань, був винахідником кількох тренажерів та пропагував здоровий спосіб життя. З того часу фітнес набув не лише військово-прикладного значення, а й оздоровчого [7].

Концепцією аеробіки Купера розвивали й удосконалювали фахівці, розробляючи нові оздоровчі напрями, які з часом трансформувалися у популярні фітнес-програми: «танцювальна гімнастика», «гімнастична аеробіка», «аеробні танці», «аеробна гімнастика», «поп-гімнастика», «джазова гімнастика». У 1970 році на честь основоположника аеробіки К. Купера було створено «Інститут Купера», з метою розробки освітніх програм, присвячених профілактичній медицині та впливу фізичних вправ на збереження здоров'я [7]. Для популяризації аеробіки в Радянському Союзі в 80-х р. регулярно проводили семінари, в яких брали участь радянські і зарубіжні фахівці.

Третій період, визначений нами як «системно-професійний», характеризується завершенням розвитку методик проведення окремих фітнес-програм та початком становлення системного підходу до професійної освіти фітнес-тренерів у країнах Європейського Союзу, Канади, США, Росії, України й ін. У зазначений період окреслилися два шляхи підготовки фахівців для фітнес-індустрії: сертифікація у мережі комерційних організацій та у вищих навчальних закладах з підтвердженням рівня компетентності дипломом про виконання бакалаврської чи магістерської програми.

У 80-х рр. XX ст. прагнення значної частини американського суспільства до здорового способу життя забезпечила популяризацію фітнесу та розвиток фітнес-індустрії. Зокрема, у США фітнес вийшов на високий рівень комерціалізації й давав можливість додаткового заробітку й професійного кар'єрного зростання. Саме суспільні запити на компетентних фітнес-тренерів спонукали до розробки системи підготовки таких фахівців. З цією метою в 1983 р. у місті Шерман-Оукс (штат Каліфорнія) була створена Американська Асоціація аеробіки і фітнесу (AFAA), яка

започаткувала освітні семінари за програмою теоретичної і практичної підготовки. Результати складання іспитів засвідчували рівень кваліфікації слухачів сертифікатами. Окрім Ради, право сертифікувати персональних тренерів отримала і Американська Асоціація аеробіки і фітнесу [10]. У 1988 р. Американська Асоціація аеробіки і фітнесу провела перший семінар у Японії і стала членом освітнього факультету з фітнесу цієї країни. У 2002 р. в місті Пекіні (Китай) відбувся перший семінар з підготовки фітнес-тренерів.

Нині сертифікацією фахівців з фітнесу у США займаються понад 400 організацій, у тому числі Національна академія спортивної медицини – (National Academy of Sports Medicine – NASM), Американська рада з фізичних вправ (American Council on Exercis – ACE), Альянс пілатеса – (Pilatesmethodalliance), Альянс йоги (Yogaalliance), Міжнародна асоціація спортивних наук (International Sports Sciences Association – ISSA); Американська рада з фізичних вправ (American Council on Exercis – ACE) та ін. [1]. Американська рада з фізичних вправ (ACE) є однією з найбільших організацій, яка здійснює сертифікацію фітнес-тренерів в Америці, встановлює й удосконалює професійні стандарти в фітнесі. Ця організація проводить методичні семінари за актуальними темами: «Психологічні аспекти програмування здоров'я та фітнесу», «Харчування в спорті і фітнесі», «Принципи фітнесу та здоров'я», «Анатомія і фізіологія людини», «Фітнес і фізіологія вправ», «Персональне тренування», «Стратегія менеджменту в спорті і фітнесі» тощо [11].

Схожа система підготовки фахівців з оздоровчого фітнесу була заснована в Канаді та Великобританії, де Королівське товариство мистецтв видавало «Базовий сертифікат із проведення занять фізичними вправами під музику». У Німеччині сформувалася багаторівнева система підготовки тренерів з аеробіки. Основний курс (перший рівень) здійснювався в обсязі 150 год. і передбачав три етапи: перший – базовий курс для початківців; другий – підготовку тренера з базової аеробіки; третій – складання іспиту та, за бажанням, прискорений курс й іспит зі степ-аеробіки.

На відміну від європейських країн і США, де підготовка фахівців з оздоровчих видів фітнесу здійснювалася тривало, у країнах пострадянського простору ця система почала розвиватися у кінці ХХ ст. У Росії популярності набула сертифікація тренерів, яку здійснювали за американською системою. Освітню діяльність почали проводити комерційні заклади: «Академія фітнесу», Академія Wellness (велнес), Федерація фітнес-аеробіки Росії, Асоціація професіоналів фітнесу та ін. [6].

У період набуття Україною незалежності (90-х р. ХХ ст.) вітчизняні медики, фізіологи, педагоги продовжували досліджувати проблеми розвитку фітнесу, розробляли й популяризували різні напрями аеробіки. Види аеробіки розрізняли за такими ознаками: цільовою установкою, засобами, віковими особливостями людей (аеробіка для дітей, підлітків, дорослих), рівнем підготовленості осіб (для початківців, програми для вдосконалення, для представників різних видів спорту та ін.), проведенням у різних умовах (у залі, на відкритих майданчиках, у воді), із застосуванням різного обладнання (степ-аеробіка, слайд-аеробіка) тощо.

На початку 90-х р., у найбільш індустріально розвинених містах України (Києві, Харкові, Дніпропетровську, Одесі, Львові, Полтаві) були відкриті перші фітнес-клуби оздоровчого призначення й організовані спеціальні курси для підвищення кваліфікації з оздоровчої та фітнес-аеробіки, засновані на принципі сертифікації. Сертифікацію інструкторів почала здійснювала федерація України зі спортивної аеробіки і фітнесу (FUSAF).

Мережа фітнес-клубів в усьому світі швидко розширювалася, що викликало нагальну потребу у фахівцях. У кожній країні світу склалася унікальна, специфічна система професійної освіти фітнес-тренерів, яка залежала від загальних тенденцій розвитку вищої освіти країни. З другої половини 90-х рр. ХХ ст. розпочинається період розбудови системи професійної освіти фітнес-тренерів регульованої органами державного управління.

Основні структурні і змістові реформи у вищій школі західноєвропейських країн розпочато в 70-80-х рр. було завершено в 90-х рр. минулого століття. Й донині в більшості західноєвропейських країн функціонують багаторівневі системи підготовки фахівців, засновані на порівнянні залікових одиниць (кредитів) і взаємному визнанні професійних кваліфікацій [11].

У контексті впровадження Болонського процесу виникла потреба удосконалення моделі підготовки тренерів. У 90-х рр. ХХ ст. з метою структурування системи вищої освіти в галузі спорту, встановлення відповідності освітніх програм підготовки тренерів їхній професійній діяльності, впроваджено спеціальний проект вирівнювання європейської структури вищої освіти в галузі

науки про спорт AEHESIS (Aligning a European Higher Education Structure in Sport Science) [10]. Для реалізації цього проекту, за підтримки Європейської мережі спортивної науки у вищій школі (ENSSEE), Інституту європейського спортивного розвитку і відпочинку в Німецькому університеті спорту (м. Кельн) була створена Європейська інформаційна програма. У результаті проведення дослідницьких дій організацією ENSSEE було визначено тренерські кваліфікації, зокрема посади фітнес-тренера: просунутий спортивний інструктор (персональний тренер), інструктор оздоровчої гімнастики (фахівець), промоутер громадського здоров'я, менеджер фітнесу і здоров'я. Для здійснення тренувальної діяльності тренери повинні мати спортивно-специфічну тренерську ліцензію. Також у межах проекту було проаналізовано професійну діяльність спортивного і фітнес тренера, змодельовано шестиелементну структуру системи професійної підготовки тренерів, яка служила основою для розробки освітньої програми підготовки тренерів певної кваліфікації (рис. 1) [10].



Рис. 1. Модель системи підготовки тренерів розроблена ENSSEE (Європейською мережею спортивної науки у вищій школі)

Модель системи підготовки тренерів базувалася на трьох компонентах: зайнятість, компетентності, сертифікація освіти. Перший компонент вимагав дослідження соціального замовлення, оцінки майбутнього попиту на компетентності фахівців в цій галузі, на основі збору інформації від роботодавців, аналізу існуючих компетентностей в різних сферах спорту і фітнесу. Другий компонент потребував стратегічного підходу до планування освітньої програми, на основі визначення ключових компетентностей, які були розташовані за рівнем важливості для підготовки тренерів різної кваліфікації й урахували їхні основні професійні якості. До ключових компетентностей було віднесено: прагнення до успіху, лідерство, здатність до планування і організації, адаптації до нових ситуацій, маркетинг, творчість, продуктивність, вміння спілкуватися, працювати в колективі, комп'ютерні навички і здатність до вдосконалення в цій галузі. Компонент «сертифікація освіти» передбачав розробку змісту освітньої програми з урахуванням професійної специфіки тренера і вмщував такі елементи: вихідні дані особи (початковий рівень), модулі / години (кількість кредитів), методи навчання та оцінки, тип ресурсів (засоби), контроль якості, викладачі (т'ютери) і кар'єра (перспективи працевлаштування) [10]. Таким чином, попри високу якість університетської освіти в країнах Європи обов'язковим є тренерське ліцензування, яке повсякчасно підтверджує рівень професійної кваліфікації.

У Сполучених Штатах Америки у системі професійної освіти тренерів провідним є модульно-компетентнісний підхід. Зміст підготовки тренерів (фахівців з фізичного виховання) містить такі цикли: атлетичне тренування, попередження й лікування спортивних травм; науки про рух (анатомія, фізіологія, біомеханіка, фізіологія рухів, застосування вправ для терапевтичної реабілітації); адміністрування в спорті і фітнесі, розробка тренувальних програм; теорія здоров'я; теорія танців; сервіс громадського здоров'я; фізичне виховання й ін. [11].

Таким чином, у Сполучених Штатах Америки професійну освіту фахівців з оздоровчого фітнесу здійснюють у вищих навчальних закладах і на спеціальних курсах, утім фізкультурно-оздоровчі заклади (фітнес-центри, клуби, студії) вимагають постійного підвищення кваліфікації, ініціюють відвідування фітнес-конвенцій, сертифікацію за різними фітнес-програмами.

В Україні, як і в країнах Європи та США, професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів може здійснюватися у вищих навчальних закладах та у комерційних організаціях – «школах фітнесу». У вітчизняних університетах здобуття вищої освіти передбачає успішне виконання особою відпо-

відної освітньої або наукової програми, що є підставою для присудження їй відповідного ступеня вищої освіти. Присвоєння освітніх ступенів фахівцям, які здобувають вищу освіту регламентує «Положення про освітньо-кваліфікаційні рівні (ступеневу освіту)» № 65, від 20.01.1998 р. Дослідження, проведені за кордоном і в Україні, доводять, що ступенева система навчання має суттєві переваги, у тому числі забезпечує еквівалентність української освіти аналогічним системам в інших країнах.

Постановою Кабінету Міністрів України № 1719 у 2006 р. було затверджено напрями підготовки бакалаврів 6.010201 – «Фізичне виховання», 6.010202 – «Спорт», 6.010203 – «Здоров'я людини» та у 2010 р. Постановою № 787 введено в дію спеціальність «Фітнес та рекреація», за якими здійснювалася підготовка фахівців у вищих навчальних закладах за освітньо-кваліфікаційними рівнями спеціаліст і магістр. Того ж року до Класифікатора професій ДК 003:2010 була введена нова професійна назва – 3475 «фітнес-тренер». Відповідно до наказу № 618 від 28.05.2013 р., м. Київ було введено в дію Галузевий стандарт вищої освіти галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напряму підготовки 6.010203 – «Здоров'я людини».

Інтеграція України до європейського освітнього простору зумовила необхідність узгодження переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти у відповідності з міжнародною класифікацією. Започаткована автономія академічних прав забезпечила вищим навчальним закладам можливість створювати затребувані освітні спеціалізації в межах ліцензованих спеціальностей. Постановою Кабінету Міністрів України від 29 квітня 2015 р. № 266, змінено й затверджено перелік галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти [8]. Установлено, що освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт» першого рівня вищої освіти галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» з додатковою спеціалізацією забезпечує підготовку тренерів з видів спорту та фітнес-тренерів.

Висновок. Історико-ретроспективний аналіз нормативних актів, наукових праць з історії, матеріалів науково-практичних конференцій, масових джерел (преси, довідниково-інформаційних матеріалів) дозволив узагальнити, що незважаючи на сучасність і новизну терміну «фітнес», історія його розвитку і становлення сягає своїм корінням у глибину віків. Його найважливіші елементи проявилися ще на етапі виникнення фізичної культури, як окремого виду людської діяльності. Сучасний фітнес є основним засобом фізичного розвитку і зміцнення здоров'я дорослого населення. Стрімкий розвиток фітнес-індустрії в Україні зумовив зміну векторів вищих навчальних закладів у бік підготовки фахівців, які б задовольняли потреби населення у фітнес-тренуваннях. У зв'язку з цим на освітньому плато з'явилися спеціальності, спрямовані на підготовку різноформатних тренерів або інструкторів: з ритмічної гімнастики, аеробіки, тренажерної зали, пізніше – фітнес-тренерів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Василенко М.М. Сучасний стан та проблеми підготовки фітнес-тренерів у США / М.М. Василенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – №11. – 19-22. 66
2. Вацеба О. Історія фізичної культури та спорту в тематиці дисертаційних досліджень: Показчик авторефератів дисертацій з історії фізичної культури і спорту / укл. та автор вступної статті О.М. Вацеба – Л.: Українські технології, 2003. 69
3. Ващук Л. Передумови розвитку та становлення фітнесу в Україні / Л. Ващук // Історичні, філософські, правові й організаційні проблеми фізичної культури. – 2013. – № 3. – С. 7-9. 70
4. Благова Т.О. Ритміка у системі неперервної хореографічної освіти: історико-педагогічний аспект / Т.О. Благова // Освітологічний дискурс. – 2014. – № 4. – С. 22-33.
5. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта: учеб. пособ. / В.В. Григоревич. – [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://fts.grsu.by/books/ist_sporta 99
6. Курси фитнес-инструкторов в России. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу до тексту: <https://www.ucheba.ru/article/332>. 255
7. Лисицкая Т.С. История аэробики. Виды аэробики. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу до тексту: <http://wap.sportgymn.borda.ru> 266

8. Наказ МОН України від 06.11.2015 № 1151 «Про особливості запровадження переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів від 29 квітня 2015 року № 266». – [Електронний ресурс]. – Режим доступу до тексту: <http://old.mon.gov.ua/ua/about-ministry/normative>.
9. Ніколаї Г.Ю. Генеза системи музично-ритмічного виховання Е. Жак-Далькроза та її функціонування в Європі / Г.Ю. Ніколаї // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології – № 2. – 2009. – С. 361-372. 303
10. Duffy P. Sport Coaching. In: Petry, K., Froberg, K. & Madella, A. // Thematic Network Project AEHESIS – Report of the Third Year. Cologne: IESF. 2006. – 213 p. 444
11. Lance C. Dalleck The History of Fitness / C. Lance Dalleck, Len Kravitz. – IDEA Health Fitness Source, January, 2002. – 24 p. 460

REFERENCES

1. Vasylenko M.M. Suchasnyi stan ta problemy pidhotovky fitnes-treneriv u SShA / M.M. Vasylenko // Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. – 2011. – №11. – 19-22. 66
2. Vatseba O. Istoriia fizychnoi kultury ta sportu v tematytsi dysertatsiinykh doslidzhen: Pokazhchyk avtoreferativ dysertatsii z istorii fizychnoi kultury i sportu / ukl. ta avtor vstupnoi statti O.M. Vatseba – L.: Ukrainski tekhnolohii, 2003. 69
3. Vashchuk L. Peredumovy rozvytku ta stanovlennia fitnesu v Ukraini / L. Vashchuk // Istorychni, filosofski, pravovi y orhanizatsiini problemy fizychnoi kultury. – 2013. – № 3. – S. 7-9. 70
4. Blahova T.O. Rytmyka u systemi neperervnoi khoreografichnoi osvity: istoryko-pedahohichni aspekt / T.O. Blahova // Osvitolohichni dyskurs. – 2014. – № 4. – S. 22-33.
5. Hryhorevych V.V. Vseobshchaia ystoriia fyzycheskoi kultury y sporta: ucheb. posob. / V.V. Hryhorevych. – [Elektronnyi resurs] – Rezhym dostupa: http://fts.grsu.by/books/ist_sporta 99
6. Kursy fytnes-ynstrukturorov v Rossyy. – [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu do tekstu: <https://www.ucheba.ru/article/332>. 255
7. Lysytskaia T.S. Ystoriia aэrobyky. Vydy aэrobyky. – [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu do tekstu: <http://wap.sportgymn.borda.ru> 266
8. Nakaz MON Ukrainy vid 06.11.2015 № 1151 «Pro osoblyvosti zaprovadzhennia pereliku haluzei znan i spetsialnostei, za yakymy zdiisniuietsia pidhotovka zdobuvachiv vyshchoi osvity, zatverdzhenooho postanovoioi Kabinetu Ministriv vid 29 kvitnia 2015 roku № 266». – [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu do tekstu: <http://old.mon.gov.ua/ua/about-ministry/normative>.
9. Nikolai H.Yu. Heneza systemy muzychno-rytmichnoho vykhovannia E. Zhak-Dalkroza ta yii funktsionuvannia v Yevropi / H.Yu. Nikolai // Pedagogichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii – № 2. – 2009. – S. 361-372. 303
10. Duffy R. Sport Coaching. In: Petry, K., Froberg, K. & Madella, A. // Thematic Network Project AEHESIS – Report of the Third Year. Cologne: IESF. 2006. – 213 r. 444
11. Lance C. Dalleck The History of Fitness / C. Lance Dalleck, Len Kravitz. – IDEA Health Fitness Source, January, 2002. – 24 r. 460.

VALENTYNA BONDARENKO

OKSANA KORNOSENKO

PERIODIZATION OF THE ENTIRE PROFESSIONAL EDUCATION OF FITNESS TRAINERS AS A SYSTEM

In the article with the help of methods of historical-retrospective, system analysis, study of the complex of historical (normative acts, scientific works on history, materials of scientific-practical conferences, etc.) and scientific and methodical (dissertations, monographs, textbooks, encyclopedic dictionaries, etc.) sources, generalization of pedagogical and coaching experience, the periodization of the formation of the system of professional education of fitness trainers was developed; the present state of programmer and normative provision of professional training

of fitness trainers is determined, and functions of their professional activity are distinguished out. There are three periods of formation of professional education of fitness trainers: unsystematic, systemic pre-professional, systemic-professional.

First period – unsystematic – is an origin of health fitness directions: mental (yoga and its varieties (3 rd century B.C., ancient India), pilates (1920 s, USA), stretching (1950 s, Sweden); power (beginning of XX c., England); aerobic (beginning of XX c., France, Russia) and empiric experience spontaneous transmission to next generations with the methods of inheritance and chaotic distribution of motive activity, through the authorial health-improving training programs and methodologies.

The second period – system pre-professional – is a combination of motive experience best standards, methods and facilities of physical development improvement and men's health strengthening, that contain motive activity, active rest organization, physical preparedness perfection (1960-80ss., USA), in integral athletic health-improving system – health-improving fitness.

Third period – system-professional – is a completion of separate fitness programs realization methodologies development and introduction of system approach to fitness trainers' professional education; differentiation of fitness trainers' preparation: in specialized commercial institutions based on principle of certification (first half of 1980 s, USA; second half of 1980 s, Great Britain and Germany; 1990 s, Russia, Ukraine and others) and in higher educational institutions (the end of 1990 s, European countries and USA; 2005, Ukraine).

Key words: *csystem of professional training, future fitness trainers, fitness.*

Одержано 12.09.2018р.