

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА
ГРІНЧЕНКА**

**ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
КАФЕДРА СПОРТУ ТА ФІТНЕСУ**

Чубук Тетяна Андріївна
Студента групи ФіРб-1-21-4.0д

**«ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФІТНЕС-
ТРЕНЕРІВ (на прикладі Німеччини)»**

дипломна робота
здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри спорту
та фітнесу

Білецька Вікторія Вікторівна

Протокол засідання кафедри

«__»_____2025 р.

Науковий керівник:

Полянничко Олена Миколаївна,

канд. психол. наук, доцент,

доцент кафедри спорту та фітнесу

ЗМІСТ

ВСТУП.....	...
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ.....	
1.1. Поняття професійної підготовки фітнес-тренерів і її значення для розвитку фітнес індустрії.....	...
1.2. Вимоги до фітнес-тренерів на міжнародному рівні: освіта, сертифікація, кваліфікація.....	...
1.3. Сучасні підходи до професійної підготовки фітнес-тренерів у різних країнах.....	...
1.4. Врахування специфіки країни при підготовці фітнес-тренерів (на прикладі Німеччини).....	...
Висновок до першого розділу	...
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	
2.1. Методи дослідження.....	...
2.2. Організація дослідження.....	...
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ В НІМЕЧЧИНІ	
3.1. Аналіз навчальних програм і вимог до сертифікації фітнес-тренерів.....	...
3.2. Оцінка ефективності професійної підготовки фітнес-тренерів на прикладі Німеччини.....	...
3.3. Порівняння підходів до підготовки фітнес-тренерів з іншими країнами.....	...
Висновки до третього розділу.....	...
ВИСНОВКИ.....	...
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	...
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	...
ДОДАТКИ.....	...

ВСТУП

Фітнес-індустрія постійно розвивається, а з нею зростає й потреба у висококваліфікованих фітнес-тренерах. Саме тому питання професійної підготовки цих спеціалістів набуває особливої актуальності. В контексті глобалізації та постійних змін у технологіях та методиках тренувань, професійна підготовка фітнес-тренерів має враховувати найновіші досягнення науки і практики. Внаслідок цього виникає гостра необхідність у висококваліфікованих фахівцях, здатних грамотно та ефективно задовольняти потреби клієнтів у сфері оздоровчого фітнесу.

Професія фітнес-тренера у сучасних умовах вимагає поєднання практичних умінь, теоретичних знань, а також здатності постійно підвищувати власний професійний рівень відповідно до світових тенденцій і стандартів. У зв'язку з цим питання професійної підготовки фітнес-тренерів набуває виняткової актуальності, адже саме від рівня кваліфікації та підготовки тренерів залежить ефективність тренувальних програм, задоволеність клієнтів, а також загальний розвиток і репутація всієї фітнес-індустрії.

В умовах глобалізації та інтенсивного розвитку технологій, новітніх методик і напрямів у фітнесі надзвичайно важливою стає необхідність адаптації професійної підготовки тренерів до міжнародних стандартів. Особливо актуальним є врахування позитивного зарубіжного досвіду, оскільки це дозволяє не тільки удосконалити існуючі національні системи підготовки фітнес-тренерів, але й сприяє інтеграції українських спеціалістів у міжнародний професійний простір.

Саме тому особливий науково-практичний інтерес становить дослідження особливостей підготовки фітнес-тренерів у країнах, що є лідерами у сфері розвитку фітнес-індустрії. Однією з таких країн є Німеччина – країна з високим рівнем культури здорового способу життя та

значним досвідом професійної освіти і підготовки спеціалістів у сфері фізичного виховання, спорту та фітнесу. Аналіз особливостей німецької моделі професійної підготовки фітнес-тренерів є важливим та корисним як у теоретичному, так і у практичному аспектах, оскільки дозволяє виявити переваги цієї системи, а також оцінити можливості її впровадження або адаптації в Україні.

Актуальністю є дослідження організації, змісту, стандартів сертифікації та освітніх підходів, які застосовуються в Німеччині, з метою адаптації найкращих практик у сфері професійної підготовки фітнес-тренерів для підвищення ефективності їх роботи та конкурентоспроможності на міжнародному ринку праці.

Мета дослідження – проаналізувати особливості професійної підготовки фітнес-тренерів у Німеччині, визначити переваги та особливості освітніх програм та вимог до сертифікації тренерів для подальшого застосування цього досвіду в умовах вітчизняної фітнес-індустрії.

Відповідно до мети, визначені наступні **завдання дослідження**:

1. Розкрити теоретико-методичні основи професійної підготовки фітнес-тренерів та її значення для розвитку сучасної фітнес-індустрії.
2. Проаналізувати міжнародні вимоги до професійної освіти, сертифікації та кваліфікації фітнес-тренерів.
3. Вивчити та систематизувати сучасні підходи до професійної підготовки фітнес-тренерів у різних країнах світу.
4. Виявити специфіку професійної підготовки фітнес-тренерів у Німеччині з огляду на національні особливості та стандарти.
5. Дослідити зміст та особливості навчальних програм, методик та вимог до сертифікації фітнес-тренерів у Німеччині.
6. Оцінити ефективність німецької системи підготовки фітнес-тренерів та порівняти її з досвідом інших країн.

Методи дослідження: Для досягнення поставленої мети та розв’язання сформульованих завдань застосовувалися такі методи дослідження:

- теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури;
- вивчення та аналіз нормативно-правової бази в сфері професійної освіти фітнес-тренерів;
- аналіз та порівняння навчальних програм і кваліфікаційних вимог;
- експертне оцінювання ефективності програм професійної підготовки фітнес-тренерів;
- системний та порівняльний аналіз досвіду підготовки фітнес-тренерів у Німеччині та інших країнах.

Об’єкт дослідження – процес професійної підготовки фітнес-тренерів у сучасних умовах розвитку фітнес-індустрії.

Предмет дослідження – особливості професійної підготовки фітнес-тренерів у Німеччині.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. У вступі визначено актуальність теми, мету, завдання, об’єкт і предмет дослідження, а також окреслено основні методи, які використовувалися в роботі. У першому розділі подано теоретико-методичний аналіз професійної підготовки фітнес-тренерів, розглянуто ключові аспекти їхньої освіти, кваліфікаційних вимог і сертифікації на міжнародному рівні, а також проаналізовано сучасні підходи до підготовки фахівців у різних країнах світу. Особливу увагу приділено врахуванню національних особливостей при підготовці фітнес-тренерів, зокрема на прикладі Німеччини. Другий розділ містить методологічну основу дослідження, зокрема опис застосованих методів та організації дослідження. У цьому розділі викладено принципи збору та

аналізу інформації щодо особливостей підготовки фітнес-тренерів у Німеччині. Третій розділ присвячений безпосередньому аналізу німецької системи професійної підготовки фітнес-тренерів. У ньому розглянуто зміст освітніх програм, вимоги до сертифікації та оцінку ефективності цієї системи. Також проведено порівняння підходів до підготовки фітнес-тренерів у Німеччині та інших країнах. У висновках узагальнено результати дослідження та сформульовано основні положення щодо ефективності німецької системи підготовки фітнес-тренерів. Також наведено практичні рекомендації щодо вдосконалення процесу професійної підготовки фахівців у сфері фітнесу з урахуванням міжнародного досвіду.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ

1.1 Поняття професійної підготовки фітнес-тренерів і її значення для розвитку фітнес індустрії.

Фітнес-індустрія сьогодні є однією з найбільш динамічних та комерційно орієнтованих галузей світової економіки. В умовах глобалізації та постійної зміни тенденцій фітнес-напрямів ця сфера стрімко розвивається, що зумовлює необхідність підвищення якості професійної підготовки фітнес-тренерів. Тривалий час беззаперечним лідером світового ринку фітнес-послуг залишаються Сполучені Штати Америки, де до регулярних занять залучено близько 19% населення. Водночас у Європейському регіоні спостерігається активне зростання популярності фітнесу: найвищий рівень залучення громадян до рухової активності зафіксовано в Німеччині (11,1 млн осіб) та Великобританії (9,9 млн осіб). Висока зацікавленість населення цих країн у фітнесі пояснюється не лише культурою здорового способу життя, але й розвиненою інфраструктурою, наявністю великих мережевих операторів та ефективною професійною підготовкою фітнес-фахівців [48].

Україна займає 11 позицію серед європейських країн за кількістю фітнес-клубів, яка станом на 2019 рік становила 1765 закладів різного типу. Хоча за рівнем залученості громадян до фітнесу наша країна поступається провідним європейським державам, поточні показники свідчать про значний потенціал розвитку галузі. Водночас слід відзначити, що пандемія COVID-19, а також подальше розгортання війни негативно вплинули на розвиток українського ринку фітнес-послуг [25]. Ці кризові явища значною мірою призвели до скорочення кількості фітнес-клієнтів та зниження прибутків індустрії, а також змінили формати занять, підвищивши попит на

онлайн-програми, які, втім, не завжди забезпечують ефективність традиційних тренувань у залі.

За таких умов особливої ваги набуває питання якісної та системної професійної підготовки фітнес-тренерів, які здатні адаптуватися до нових викликів і ефективно працювати в умовах швидких змін. Саме тому аналіз закордонного досвіду професійної підготовки фітнес-тренерів, зокрема в Німеччині, набуває актуальності та практичного значення для удосконалення вітчизняної системи підготовки фахівців у сфері фізичної культури та спорту [35].

Фітнес-індустрія сьогодні динамічно розвивається, активно відповідаючи на зростаючий інтерес суспільства до здорового способу життя як в Україні, так і в усьому світі. Це пов'язано з тим, що регулярні фізичні навантаження вже давно перестали сприйматися виключно як засіб покращення фізичного здоров'я, ставши також невід'ємною складовою сучасного способу життя та соціального статусу. Серед різноманітних форм фізичної активності особливу популярність набув саме фітнес.

В Україні розвиток фітнес-індустрії розпочався порівняно недавно – перші фітнес-центри з'явилися лише після здобуття країною статусу незалежної держави. Відтоді цей сектор постійно розширюється, набуваючи все більшої значущості як з економічної, так і з соціально-культурної точки зору [26].

Поняття фітнес-послуг сучасною наукою розглядається як комплексне явище, що характеризується набором певних ознак та якостей. Серед них – доступність занять для споживачів, безпечність тренувального процесу, ефективність методик, рівень кваліфікації тренерів та якість роботи персоналу спортивних і оздоровчих центрів. Відповідно, для забезпечення високої якості послуг ключову роль відіграє професійна підготовка тренерів, яка стає дедалі складнішою і більш системною.

Професійна підготовка фітнес-тренерів є важливим чинником, що безпосередньо впливає на якість та ефективність надання фітнес-послуг, а також визначає успішність функціонування та розвитку всієї фітнес-індустрії. Ця підготовка являє собою цілісний освітньо-практичний процес, спрямований на формування системи знань, умінь, навичок та професійних компетентностей, необхідних фахівцю для ефективної та успішної професійної діяльності [2].

Під професійною підготовкою фітнес-тренерів науковці розуміють комплекс заходів, що включає навчальні курси, семінари, практичні тренінги, стажування, сертифікаційні програми та інші форми організації освітнього процесу, метою яких є підготовка висококваліфікованих фахівців у сфері фізичної культури та оздоровчих технологій.

За визначенням дослідника Василенка М.М., професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів, що здійснюється у закладах вищої освіти, передбачає не лише засвоєння теоретичних знань з анатомії, фізіології, біомеханіки, педагогіки, психології та методики викладання фізичної культури, але й цілеспрямований розвиток практичних компетентностей, пов'язаних з умінням аналізувати стан клієнта, визначати його фізичні можливості, створювати персоналізовані тренувальні програми, проводити їх моніторинг, коригувати тренувальний процес, а також забезпечувати належний рівень мотивації та психологічної підтримки клієнтів під час занять [14].

Дутчак М.В. розуміє даний термін як систему педагогічних, організаційних і методичних заходів, спрямованих на формування у майбутніх спеціалістів здатності створювати індивідуалізовані тренувальні програми, забезпечувати мотиваційну підтримку клієнтів і застосовувати інноваційні технології у тренувальному процесі.

Наумчук В. О. розглядає це процес цілеспрямованого формування спеціальних професійних компетентностей, які дозволяють фахівцю

успішно адаптуватися до швидко змінюваних умов сучасного ринку фітнес-послуг та забезпечувати їхню конкурентоспроможність [7].

Іванова Л.І вважає, що професійна підготовка фітнес-тренерів – це комплекс заходів та програм, спрямованих на оволодіння необхідними теоретичними знаннями та практичними вміннями, що гарантує успішну роботу тренера у сфері оздоровчо-рекреаційної діяльності та сприяє розвитку його особистісних якостей [38].

Шиян Б.М., Приступа Є.Н. трактують Професійну підготовка фітнес-тренерів як організований освітній процес, який забезпечує формування здатності майбутніх фахівців до професійної діяльності в умовах сучасної фітнес-індустрії, включаючи здатність аналізувати потреби клієнтів, створювати індивідуальні та групові програми, мотивувати й підтримувати споживачів послуг [36].

Варто зазначити, що професійна підготовка фітнес-тренерів не тільки впливає на якість послуг, що надаються у спортивних закладах, але й суттєво визначає конкурентоспроможність самих фітнес-центрів. Клієнти, як правило, високо цінують професійну кваліфікацію тренера, тому від її рівня залежить формування постійної клієнтської бази [9]. Професійна компетентність тренера сприяє формуванню позитивного іміджу закладу, дозволяє залучати більшу кількість нових відвідувачів, підвищує їхню лояльність та утримує довгострокові відносини з клієнтами

В останні десятиліття активно розширюється мережа фітнес-клубів, навчальних та сертифікаційних центрів для підготовки персональних тренерів, тренерів групових програм, а також фітнес-консультантів. Важливим аспектом розвитку є поява нових спеціальностей та освітніх програм, таких як «Спортивний менеджмент», MBA-програми «Менеджмент в індустрії фітнесу», що готують висококваліфікованих керівників та директорів фітнес-клубів. Зростає ринок спеціалізованих продуктів, зокрема фітнес-харчування та аксесуарів, які займають окремий

сегмент в економіці, орієнтуючись на специфічні потреби та запити різних груп споживачів [9].

Таким чином, стрімкий розвиток фітнес-індустрії створює нові вимоги до професійної підготовки фітнес-тренерів та інструкторів, що пояснює високу актуальність проведення комплексного дослідження особливостей професійної освіти спеціалістів цієї галузі, особливо з використанням передового міжнародного досвіду [6].

Особливостями послуг фітнес-індустрії є такі ключові характеристики:

1. Високий ступінь динамічності та інноваційності послуг. Фітнес-індустрія постійно розширюється та оновлюється завдяки швидкому впровадженню новітніх розробок у галузях медицини, спорту та технологій, тому життєвий цикл продуктів і послуг цієї сфери є коротким та потребує постійного вдосконалення і адаптації до сучасних тенденцій.

2. Висока замінність (субститутність) послуг фітнес-індустрії. Ця особливість проявляється у тому, що одна й та сама потреба клієнта може бути задоволена різними способами. Наприклад, покращення фізичного стану людини можливе як завдяки індивідуальним тренуванням, так і завдяки спеціалізованому харчуванню або вживанню біологічно активних добавок. Отже, послуги у сфері фітнесу характеризуються високою взаємозамінністю, а також можуть доповнюватися іншими товарами та послугами.

3. Значна залежність якості послуг від професійності персоналу. Для більшості клієнтів рівень кваліфікації тренера є вирішальним критерієм вибору фітнес-клубу. Через це виникає складність у заміні одного тренера іншим, а перехід висококваліфікованого тренера до іншого закладу часто супроводжується втратою клієнтів.

4. Високий рівень суб'єктивної оцінки вартості послуг клієнтами. Оскільки фітнес-послуги легко замінити аналогами, ціна стає дуже чутливим фактором для клієнтів, що впливає на їхній вибір того чи іншого фітнес-закладу.

5. Високий рівень індивідуалізації та нестандартність послуг. Фітнес-послуги орієнтовані на персоналізацію, що враховує індивідуальні особливості, стан здоров'я, фізичні можливості та цілі кожного клієнта, а отже, є нестандартизованими й вимагають індивідуального підходу до кожного.

6. Нематеріальний характер послуг. Це ускладнює оцінювання якості фітнес-послуг перед їх безпосереднім отриманням. Така особливість зумовлює потребу у формуванні позитивного іміджу фітнес-закладу шляхом PR-кампаній, активного використання відгуків клієнтів, рекомендацій експертів та формування позитивної репутації [19].

Таким чином, перелічені особливості свідчать про необхідність серйозного ставлення до професійної підготовки фітнес-тренерів, яка безпосередньо впливає на якість і конкурентоспроможність фітнес-послуг на ринку.

Окрім того, висококваліфіковані фітнес-тренери здатні ефективніше реагувати на зміни ринку та швидко впроваджувати сучасні технології та методики у тренувальний процес. Це дозволяє фітнес-клубам адаптуватися до потреб сучасних клієнтів, відповідати на запити ринку і бути конкурентними у довгостроковій перспективі. Таким чином, якісна професійна підготовка тренерів сприяє сталому розвитку усієї фітнес-індустрії та її інтеграції до міжнародних стандартів [34].

Підсумовуючи, слід наголосити, що професійна підготовка фітнес-тренерів має комплексний вплив на розвиток галузі, адже від професійних знань, навичок і вмінь тренерів залежить не тільки ефективність та якість тренувального процесу, а й загальна задоволеність клієнтів та, відповідно,

комерційний успіх підприємств фітнес-індустрії. Тому питання вдосконалення та модернізації професійної підготовки тренерського складу є надзвичайно актуальним завданням як для освітніх закладів, так і для фітнес-центрів, які зацікавлені у якісному зростанні власного кадрового потенціалу.

1.2 Вимоги до фітнес-тренерів на міжнародному рівні: освіта, сертифікація, кваліфікація.

Для роботи фітнес-тренером необхідна ґрунтовна підготовка з анатомії, фізіології, біомеханіки та методики тренувань. У багатьох країнах формальної вимоги щодо наявності вищої освіти саме у сфері спорту немає, однак профільна освіта підвищує кваліфікацію та довіру клієнтів. Наприклад, у деяких державах Європи професія фітнес-тренера регулюється офіційно: Португалія вимагає від інструкторів наявності вищої освіти (ступінь бакалавра) з фізичного виховання або завершеної спеціалізованої професійної програми рівня 5 Європейської рамки кваліфікацій [32].

Натомість у таких країнах, як США чи Велика Британія, законодавчо не вимагається диплом університету, і багато успішних тренерів мають сертифікацію без академічного ступеня, спираючись на курси підготовки тренерів та власний досвід.

Міжнародна практика показує різноманітність підходів до сертифікації та регулювання фітнес-тренерів. Нижче наведено основні вимоги та відмінності в кількох країнах:

У Сполучених Штатах відсутні федеральні закони, що зобов'язують отримати сертифікат чи ліцензію для роботи персональним тренером. Лише окрема юрисдикція (Округ Колумбія) вимагає реєстрації тренерів, але навіть там немає вимоги належати до конкретної сертифікаційної організації [18].

Фактично індустрія саморегулюється: більшість спортзалів та клубів вимагають від тренерів наявності авторитетної сертифікації, оскільки без неї важко отримати страхування відповідальності. Тож хоча законом це не обов'язково, на практиці національно визнаний сертифікат є стандартом для працевлаштування тренером в США.

У Канаді регулювання фітнес-індустрії покладено на провінції, і жодна з них наразі не встановила обов'язкової ліцензії для персональних тренерів. Вимоги роботодавців можуть відрізнятися: одні заліковують лише наявність сертифікації, інші бажають бачити диплом у галузі фізичного виховання чи спортивної науки. Існує національний Альянс лідерів фітнесу (NFLA), що акредитує основні сертифікаційні організації, визнані у різних провінціях. Практично без сертифікації тренер не зможе отримати страховку відповідальності, необхідну для роботи. До провідних організацій Канади належать CSEP, CanFitPro, CFES та інші, з різними вимогами до освіти: приміром, CSEP вимагає наявності диплома або ступеня в галузі спорту, тоді як інші визнають проходження курсів і практичного навчання. [30]

У Британії немає законодавчих обмежень на діяльність персонального тренера – титул "Personal Trainer" не ліцензується державою. Проте індустрія використовує систему професійних кваліфікацій: базовим стандартом є Level 3 Personal Trainer, що дозволяє працювати самостійно з клієнтами. Існує добровільний реєстр фахівців – Register of Exercise Professionals (REPs), який визнає кваліфікації рівнів 2–4, акредитовані незалежними екзаменаційними органами (наприклад, CYQ, Active IQ). Щоби отримати статус REPs Level 3, необхідно завершити акредитований курс персонального тренера; випускники профільних вишів також можуть реєструватися. Таким чином, у Британії фактично діє національна рамка кваліфікацій у сфері фітнесу, хоча формально професія не ліцензується державою [30].

Австралійська фітнес-індустрія запровадила єдині стандартизовані рівні сертифікації в межах Національної рамки кваліфікацій. Хоча законом не вимагається обов'язковий сертифікат, для роботи тренером обов'язкове страхування, яке практично неможливо отримати без відповідної кваліфікації. Основні кваліфікаційні рівні включають Certificate III in

Fitness (базовий інструктор, Level 1), Certificate IV in Fitness (персональний тренер, Level 2) та Diploma of Fitness (просунутий фахівець, Level 3). Ці сертифікати видаються акредитованими коледжами (TAFE, Australian Institute of Fitness тощо), а для підтримання статусу тренерам потрібно регулярно проходити курси підвищення кваліфікації. Отже, в Австралії професія фактично регулюється через систему освіти і страхування, хоч і без державної ліцензії [28].

У країнах ЄС підходи різняться. Багато держав не мають прямого ліцензування фітнес-тренерів (наприклад, Нідерланди, Польща, Чехія), покладаючись на ринкові механізми та добровільну сертифікацію. Водночас, деякі країни запровадили офіційні вимоги: окрім згаданої Португалії, в Іспанії та ряді інших країн певні сфери фітнесу регламентовані законом (наприклад, посада технічного директора фітнес-центру вимагає вищої освіти в галузі спорту). На європейському рівні діє система акредитації EREPS (European Register of Exercise Professionals), що встановлює спільні стандарти компетентностей: акредитовано сотні освітніх програм по всій Європі, аби гарантувати єдиний рівень підготовки тренерів. Таким чином, у Європі простежується тенденція до гармонізації кваліфікацій, хоча ступінь регулювання варіює від країни до країни [11].

Бразилія разюче відрізняється від інших країн тим, що професія персонального тренера законодавчо регулюється найсуворіше. Бразилія вимагає, щоб усі фітнес-тренери мали диплом бакалавра фізичного виховання і були зареєстровані у Федеральній раді з фізичного виховання (Conselho Federal de Educação Física). Робота без виконання цих умов вважається незаконною і може призвести до кримінальної відповідальності. Таким чином, у Бразилії статус фахівця з фітнесу прирівняний до ліцензованої професії з обов'язковою вищою освітою [11].

Незалежно від країни, роботодавці та клієнти надають перевагу тренерам із сертифікатами від відомих міжнародних організацій. Ці сертифікаційні установи розробляють стандартизовані навчальні програми, екзамени та кодекси етики для фітнес-тренерів. Найбільш визнаними у світі є кілька американських неурядових організацій, чії програми сертифікації прийняті в багатьох країнах:

American College of Sports Medicine (ACSM) – одна з найстаріших організацій, що поєднує науку і практику спорту. ACSM пропонує сертифікації персональних тренерів, інструкторів групових програм та клінічних фахівців з фізичної реабілітації. Сертифікати ACSM акредитовані NCCA (Національною комісією з сертифікації установ) і високо цінуються у медично-фітнес сфері [23].

National Academy of Sports Medicine (NASM) – відома своєю акцентуацією на коригувальних вправах і науково обґрунтованій методиці тренувань. NASM видає сертифікат Certified Personal Trainer (NASM-CPT), який є однією з найпоширеніших базових сертифікацій у світі, а також пропонує спеціалізації, зокрема Corrective Exercise Specialist (CES) та Performance Enhancement Specialist (PES) для просунутих тренерів. NASM сертифікація акредитована NCCA і визнана міжнародною.

American Council on Exercise (ACE) – некомерційна організація, що сертифікує фахівців із фітнесу з 1985 року. ACE пропонує програми Personal Trainer, Group Fitness Instructor, Health Coach та інші, які відповідають національним стандартам підготовки. ACE була серед перших, хто отримав акредитацію NCCA для програм тренерів і наразі налічує понад 40 тисяч сертифікованих професіоналів у 107 країнах світу. Така глобальна присутність свідчить про високу довіру до сертифікатів ACE на міжнародному рівні [50].

International Sports Sciences Association (ISSA) – міжнародна асоціація, що спеціалізується на дистанційній підготовці тренерів. ISSA має

сертифікати Certified Personal Trainer та численні спеціалізації (силова і кондиційна підготовка, харчування, фітнес-терапія тощо). Перевагою ISSA є глобальне охоплення: за даними організації, її сертифікати отримали фахівці в 174 країнах. Програми ISSA акредитовані DEAC (Департаментом акредитації дистанційної освіти США), що підтверджує відповідність освітнім стандартам [41].

National Strength and Conditioning Association (NSCA) – провідна організація у сфері силової та кондиційної підготовки. NSCA відома сертифікаціями Certified Personal Trainer (NSCA-CPT) для персональних тренерів та Certified Strength and Conditioning Specialist (CSCS) для тренерів з підготовки спортсменів. Сертифікат CSCS вважається “золотим стандартом” у спортивній сфері і вимагає наявності вищої освіти (ступеня бакалавра) перед допуском до іспиту. NSCA була однією з перших організацій, чиї програми акредитовані NCCA, і об’єднує близько 36 тисяч сертифікованих тренерів у 59 країнах. Інші авторитетні сертифікаційні органи включають National Council on Strength & Fitness (NCSF), National Federation of Professional Trainers (NFPT), American Fitness Professionals & Associates (AFPA), International Fitness Professionals Association (IFPA) та ін. Багато з них акредитовані незалежними агентствами на кшталт NCCA, що гарантує якість і визнання сертифікатів. Наявність сертифікату від однієї з перелічених організацій зазвичай є мінімальною вимогою для працевлаштування у великих фітнес-центрах по всьому світу [10].

Сертифікації фітнес-тренерів можна умовно поділити на базові, просунуті та спеціалізовані. Кожен рівень відображає глибину знань та сферу компетенції тренера:

- Базовий рівень – це початковий сертифікат, необхідний для самостійної роботи з клієнтами. До базових належать, наприклад, Certified Personal Trainer (CPT) від NASM, ACE, ISSA, NSCA тощо. Вимоги для отримання такого сертифікату, як правило, включають

мінімальний вік 18 років, наявність сертифікату з базової домедичної допомоги (CPR/AED) та складання іспиту. Базові програми охоплюють фундаментальні знання з анатомії, фізіології, методик тренування і безпеки, достатні для роботи із здоровими дорослими клієнтами. У міжнародній практиці саме базовий сертифікат (або еквівалентна кваліфікація, як-от Level 3 Personal Trainer у Європі) є обов'язковим мінімумом для входу в професію.

– Просунутий рівень – сертифікації для досвідченіших тренерів, що поглиблюють компетенції або відкривають шлях до роботи з особливими категоріями клієнтів чи спортсменів. Для отримання просунутих сертифікатів часто висуваються вищі вимоги. Наприклад, сертифікація NSCA Certified Strength and Conditioning Specialist (CSCS) вимагає наявності щонайменше ступеня бакалавра і спеціалізується на підготовці атлетів високого рівня. Інші просунуті програми можуть вимагати попереднього досвіду роботи або базового сертифікату. До цієї категорії також відносять кваліфікації рівня 4–5 у європейській системі (такі як спеціалізації Elite Personal Trainer у Британії). Просунуті сертифікації розширюють знання тренера – наприклад, щодо роботи з травмованими, розробки реабілітаційних програм, складання дієт або керування фітнес-програмами у клінічних умовах.

– Спеціалізований рівень – вузькопрофільні сертифікації, що дозволяють тренеру зосередитись на окремих напрямках або групах населення. Після здобуття базового сертифікату багато тренерів проходять додаткові курси, щоб стати фахівцями у певній сфері. Існують спеціалізації за категоріями клієнтів: тренер юнацького фітнесу (наприклад, Youth Fitness Specialist від IYCA) чи тренер для літніх людей (напр. Senior Fitness від ISSA). Інші сертифікати присвячені конкретним методикам: корективні вправи (NASM CES), функціональний

тренінг (Certified Functional Strength Coach), групові високінтенсивні тренування (напр. ліцензія CrossFit Level 1, тренування з підвісними системами (TRX) тощо. Також популярні спеціалізації в галузі харчування (Fitness Nutrition Specialist), роботи з осіб із хронічними захворюваннями (Medical Exercise Specialist), підготовки до певних видів спорту (наприклад, Golf Fitness Instructor) та багато інших. Спеціалізовані сертифікації зазвичай покликані підвищити експертність тренера у вибраній ніші та дозволяють надавати більш цільові послуги [40].

На міжнародному рівні професія фітнес-тренера вимагає поєднання належної освіти, сертифікації та безперервного професійного розвитку. Хоча законодавчі вимоги сильно різняться між країнами – від повної відсутності регулювання (США, Британія) до обов’язкового диплома в університеті (Бразилія, окремі країни ЄС) – галузь самостійно встановила високі стандарти підготовки. Наявність визнаного сертифікату від провідної організації стала де-факто необхідною умовою для роботи тренером у більшості регіонів. Базові, просунуті і спеціалізовані рівні сертифікації забезпечують шлях кар’єрного зростання: від опанування фундаментальних навичок до здобуття експертизи у вузьких напрямках. Такий багаторівневий підхід до кваліфікації тренерів сприяє підвищенню якості послуг у фітнес-індустрії та уніфікації професійних стандартів по всьому світу.

1.3 Сучасні підходи до професійної підготовки фітнес-тренерів у різних країнах.

Підготовка фітнес-тренерів здійснюється за різними освітніми траєкторіями – від короткострокових курсів і сертифікацій до повноцінних академічних програм. У США професія персонального тренера не вимагає обов'язкової вищої освіти, натомість ключовим є отримання сертифікату компетентності від визнаної організації. Існують сотні приватних сертифікаційних агенцій (понад 400 тільки в США), які пропонують навчальні програми під різні потреби індустрії. Як правило, претенденту достатньо мати атестат про середню освіту, щоб скласти іспит на сертифікацію персонального тренера. Лише деякі провайдери висувають вищі вимоги – наприклад, для окремих сертифікатів Американського коледжу спортивної медицини потрібен диплом бакалавра з відповідної галузі. Водночас спостерігається тенденція до інтеграції фітнес-освіти у систему вищої школи: останніми роками з'являються спеціалізовані бакалаврські та магістерські програми з фітнес-тренінгу в університетах

У країнах Європи та Британської Співдружності діють національні рамки кваліфікацій для фітнес-інструкторів. Наприклад, у Великій Британії розроблено систему кваліфікаційних рівнів 2–5 для інструкторів групових програм, тренажерного залу та персональних тренерів. Більшість таких кваліфікацій акредитуються незалежними екзаменаційними органами (наприклад, CYQ чи ActiveIQ) і відповідають Національним професійним стандартам у сфері фізичної підготовки. Отримавши сертифікат рівня 3 (Personal Trainer), фахівець може бути внесений до Реєстру фітнес-професіоналів (REPs) – добровільної професійної асоціації, що підтверджує компетентність тренера [24].

Аналогічно, в Австралії запроваджено стандартизовані рівні сертифікації: Certificate III in Fitness (інструктор базового рівня), Certificate IV in Fitness (персональний тренер) та Diploma of Fitness (просунутий

рівень). Ці кваліфікації включені до національної рамки освіти, а здобути їх можна у державних коледжах або приватних академіях (TAFE, Australian Institute of Fitness тощо).

У Канаді спеціальної державної ліцензії теж не вимагають, проте діє Національний альянс лідерів фітнесу (NFLA), який через партнерські організації впроваджує єдині стандарти підготовки та сертифікації тренерів. Основні канадські сертифікаційні програми (наприклад, CSEP, CanFitPro) висувають різні вимоги до освіти: від проходження коротких курсів до наявності диплома коледжу зі спортивної науки [4].

Ступінь державного регулювання професії фітнес-тренера суттєво різниться по світу. У багатьох країнах ця діяльність фактично саморегульована галузевими стандартами. Приміром, ні в США, ні у Великій Британії на законодавчому рівні немає захищеного звання «персональний тренер» або обов'язкової ліцензії. Роботодавці самі визначають вимоги до найму, і практично всі великі мережі фітнес-клубів вимагають наявності авторитетного сертифікату та страхівки відповідальності. Так само і в Австралії від тренера не вимагається державний дозвіл, однак для законної роботи потрібне страхування, яке майже неможливо отримати без сертифікації. В результаті, хоча формально сертифікат не є ліцензією, на практиці жоден серйозний клуб не найме тренера без відповідної кваліфікації.

На противагу, в деяких країнах запроваджено жорсткіші вимоги. Яскравий приклад – Бразилія, де професія фітнес-тренера підлягає державному ліцензуванню: спеціаліст мусить мати диплом бакалавра з фізичного виховання і бути зареєстрованим у Федеральній раді фізичної культури (CONFEF). Робота без виконання цих вимог вважається незаконною і може спричинити кримінальну відповідальність.

У Європейському Союзі загальноєвропейських обов'язкових норм немає, проте окремі держави встановлюють власні регуляції. Приміром,

у Латвії для офіційного працевлаштування фітнес-тренером необхідно скласти сертифікаційний іспит при Раді спортивних федерацій, отримавши дозвіл на професію. Кваліфікацію потрібно регулярно підтверджувати кожні 5 років, що фактично вводить систему безперервної атестації кадрів. Латвійська система також передбачає розподіл тренерів за категоріями (D, C, B, A) залежно від рівня освіти, досвіду та обсягу пройденого навчання. Вищі категорії вимагають профільної вищої освіти (спортивної педагогіки) і багаторічної практики, забезпечуючи відповідність європейським кваліфікаційним стандартам. Загалом, тенденція така, що навіть у відсутність прямого державного контролю багато країн через професійні асоціації та реєстри встановлюють мінімальні стандарти підготовки і етики для фітнес-тренерів [43,42].

Складовою сучасних програм навчання є наголос на практичних уміннях та реальному досвіді роботи. Теоретичні знання з анатомії, фізіології, методики тренувань мають підкріплюватися відпрацюванням навичок взаємодії з клієнтом, проведення занять та забезпечення безпеки. У багатьох сертифікаційних курсах передбачені обов'язкові години практики або стажування. Наприклад, програма National Personal Training Institute (NPTI) у Північній Америці включає ~300 годин аудиторних занять і 200 годин практики під наглядом інструктора.

В Австралії для отримання Certificate IV слухачі проходять практичні модулі, де демонструють вміння складати програми тренувань і тренувати клієнтів під супервізією. У Британії кваліфікаційні іспити на рівень персонального тренера також містять практичну частину – проведення показового тренування, оцінку техніки вправ тощо. Навіть в університетських програмах з підготовки тренерів значна увага приділяється практиці: запроваджуються виробничі практики в фітнес-центрах, волонтерство на спортивних заходах, курси першої допомоги та CPR. Такий прикладно-орієнтований підхід забезпечує формування

прикладних компетентностей випускників, що відповідає запитам роботодавців [46].

Більше того, у деяких країнах для здобуття найвищої кваліфікаційної категорії тренера необхідно підтвердити стаж роботи (напр., в Латвії для категорії В вимагається не менше 5 років досвіду). Отже, практична складова нині розглядається як невід’ємна частина професійної підготовки фітнес-тренера, що гарантує готовність до самостійної роботи з клієнтами.

Освітні провайдери активно впроваджують сучасні методики навчання, щоб підготовка тренерів йшла в ногу з розвитком індустрії. Широко застосовуються дистанційні та змішані (blended learning) формати навчання. Так, у Великобританії Міжнародний навчальний центр “Premier Training” пропонує програми, які можна опановувати як стаціонарно, так і онлайн; слухачі забезпечуються мультимедійними навчальними матеріалами (посібниками, відеоуроками) і складають іспити дистанційно.

Онлайн-платформи дозволяють залучати до викладання провідних фахівців незалежно від місця перебування, а слухачам – навчатися у зручному темпі. В Україні та інших країнах після пандемії COVID-19 набули популярності вебінари, відеолекції та віртуальні тренінги для підготовки фітнес-інструкторів. Окрім дистанційних технологій, новітні підходи акцентують на інтерактивності й практикоорієнтованості навчання: кейс-стаді, розбір реальних ситуацій з клієнтами, симуляції тренувального процесу. Постійно оновлюється зміст програм підготовки відповідно до актуальних фітнес-трендів. Сертифікаційні організації швидко реагують на появу нових популярних напрямів (наприклад, функціональний тренінг, НІІТ, mind-body практики) – оперативно розробляють відповідні курси та пропонують їх на ринку освітніх послуг [3].

Така гнучкість дозволяє майбутнім тренерам опановувати нові методики і технології одразу після їх появи в індустрії. Ще один сучасний аспект – включення в освітні програми суміжних тем: основи нутриціології,

поведінкові аспекти здорового способу життя, психологія мотивації клієнтів, цифрові інструменти для відстеження прогресу тощо. Таким чином, підготовка тренера стає більш комплексною та міждисциплінарною, відображаючи розширення ролі фітнес-тренера (як консультанта з здорового способу життя, наставника з рухової активності і т.д.).

Аналіз підходів у різних країнах дозволяє виокремити спільні тенденції розвитку професійної підготовки фітнес-тренерів. По-перше, відбувається підвищення стандартів якості підготовки: у світі формуються єдині кваліфікаційні орієнтири і компетентнісні моделі тренера. Міжнародні об'єднання, такі як ICREPs (International Confederation of Registers for Exercise Professionals), сприяють уніфікації вимог і взаємному визнанню сертифікатів між країнами [27].

Фактично створюється глобальна спільнота фітнес-професіоналів, де сертифікації від провідних організацій (NASM, ACE, ACSM, FIA тощо) визнаються по всьому світу.

По-друге, простежується професіоналізація галузі: дедалі більше тренерів здобувають вищу освіту в сфері спортивної науки або реабілітації, що підвищує їхній фаховий рівень.

По-третє, наголос робиться на безперервному навчанні (Long-Life Education). Щоб підтримувати свій сертифікат і конкурентоспроможність, тренери повинні регулярно підвищувати кваліфікацію – відвідувати курси підвищення, проходити перепідготовку кожні кілька років, накопичувати кредити неперервної освіти (CEUs) [17].

По-четверте, відбувається розширення спеціалізації: з'являються вузькопрофільні сертифікати для роботи з особливими групами населення (літні люди, діти, вагітні), для постреабілітації, корекції харчування тощо. Це дозволяє тренерам надавати більш персоналізовані і безпечні послуги клієнтам з різними потребами.

Нарешті, цифровізація освіти і впровадження новітніх технологій стали невід’ємною частиною розвитку галузі – як у змісті того, що вивчають тренери (наприклад, використання фітнес-трекерів, онлайн-платформ для тренувань), так і в формах навчання (e-learning, мобільні додатки для навчання, віртуальні симулятори).

Отже, сучасна професійна підготовка фітнес-тренерів еволюціонує в бік підвищення професійних стандартів, гнучкості навчання і міжнародної взаємодії. Незважаючи на відмінності у системах сертифікації та регулювання в різних країнах, загальною метою є підготовка компетентного, етичного і обізнаного тренера, здатного ефективно працювати в умовах стрімко змінюваної фітнес-індустрії. Це досягається через поєднання ґрунтовних знань, практичних навичок і готовності до навчання упродовж всього професійного шляху.

1.4 Врахування специфіки країни при підготовці фітнес-тренерів (на прикладі Німеччини)

Професійна підготовка фітнес-тренерів виступає одним із ключових чинників, що забезпечують успішність та сталий розвиток фітнес-індустрії в будь-якій країні. Саме компетентність, рівень знань і навичок фахівців визначають якість послуг, які отримують клієнти, а відтак—і рівень задоволеності споживачів, репутацію закладів та загальний розвиток галузі. Якісна освіта і підготовка фітнес-тренерів сприяють зростанню конкурентоспроможності національних фітнес-ринків та підвищують рівень довіри до галузі загалом.

У сучасних умовах кожна країна формує власні системи і підходи до професійної підготовки фітнес-тренерів, виходячи з особливостей свого національного контексту. Це передбачає врахування низки чинників, серед яких соціокультурні традиції, особливості системи освіти, потреби населення, законодавче регулювання та економічні умови розвитку фітнес-

ринку. В результаті, системи підготовки фітнес-фахівців суттєво різняться від країни до країни [21].

Одним із яскравих прикладів врахування національних особливостей у процесі підготовки фітнес-тренерів є Німеччина. У цій країні підготовка фітнес-тренерів має чітко структуровану та регламентовану форму, яка відображає високі стандарти якості, притаманні німецькій системі освіти та професійної підготовки. Так, для Німеччини характерним є поєднання теоретичної освіти з практичною підготовкою безпосередньо в умовах реальних фітнес-закладів. Саме такий дуальний підхід, притаманний традиційній німецькій освіті, дозволяє майбутнім тренерам ще під час навчання отримати необхідний практичний досвід, який є ключовим для їх подальшої кар'єри.

Німецька модель підготовки фітнес-тренерів також вирізняється багаторівневою системою ліцензування, що забезпечує поступове підвищення кваліфікації та чітко визначає сферу відповідальності фахівця на кожному етапі його кар'єри. Це не тільки стимулює постійне професійне зростання тренерів, але й гарантує клієнтам високий рівень якості послуг, оскільки кожен тренер має чітко окреслені межі своєї компетентності.

Особливу увагу в Німеччині приділяють врахуванню культурних, соціальних та демографічних чинників у процесі підготовки фітнес-тренерів. Через велику кількість мігрантів, а також різноманітність населення за віковими, соціальними та культурними ознаками, навчальні програми для фітнес-тренерів містять спеціалізовані модулі з міжкультурної комунікації, адаптації фітнес-програм під потреби різних груп населення та роботи з людьми, що мають особливі фізичні чи психологічні потреби. Це дає змогу майбутнім тренерам бути максимально підготовленими до роботи в умовах сучасного мультикультурного суспільства [44].

Отже, німецький досвід демонструє, як врахування національних особливостей, культурних традицій та специфіки ринку у процесі професійної підготовки фітнес-тренерів дозволяє досягти високого рівня професіоналізму фахівців, а також забезпечує сталий розвиток та конкурентоспроможність фітнес-індустрії в цілому. Подібний підхід є корисним прикладом для інших країн, які прагнуть розвинути власну систему професійної підготовки відповідно до сучасних міжнародних стандартів.

У Німеччині сформована чітко структурована, багаторівнева система ліцензування та сертифікації фітнес-тренерів, яка забезпечує високий рівень підготовки фахівців, регламентує їх професійну діяльність та створює умови для постійного професійного розвитку. Ця система охоплює три основні рівні: ліцензії категорій С, В та А, які відрізняються за рівнем складності, глибиною знань, обсягом навичок та рівнем відповідальності, покладеної на тренера [16].

Ліцензія С є початковим рівнем професійної підготовки фітнес-тренерів у Німеччині. Цей рівень призначений для тих, хто робить перші кроки в сфері фітнесу або хоче займатися волонтерською діяльністю у спортивних клубах і громадських організаціях. Навчання для отримання ліцензії категорії С має практично орієнтований характер і триває приблизно 5 тижнів. Загальний обсяг підготовки становить близько 125 навчальних одиниць і включає не лише основи анатомії, фізіології та біомеханіки, а й обов'язковий курс першої медичної допомоги.

Власники ліцензії категорії С отримують право проводити тренування, проте лише під контролем більш досвідчених тренерів або фахівців вищого рівня. На цьому етапі особлива увага приділяється вивченню техніки виконання базових вправ, правил безпеки під час занять та основам планування тренувальних сесій.

Завдяки доступності та практичній спрямованості, ліцензія С відіграє важливу роль у залученні молодих спеціалістів до професії та підтримує високу якість початкової підготовки фітнес-тренерів у країні [29].

Наступним етапом професійного розвитку фітнес-тренерів у Німеччині є ліцензія категорії В. Цей рівень дозволяє тренеру вже самостійно проводити заняття і складати спеціалізовані програми тренувань відповідно до індивідуальних потреб клієнтів. Для отримання цієї ліцензії кандидати повинні пройти більш тривале й поглиблене навчання, яке передбачає ґрунтовне вивчення не тільки загальних аспектів фізичної підготовки, а й спеціалізованих напрямів, таких як профілактика травм, реабілітація, функціональний тренінг, оздоровчі фітнес-програми тощо.

Навчальний процес для ліцензії категорії В також включає обов'язкове стажування, практичні заняття та проходження відповідних іспитів, що підтверджують високий рівень теоретичної і практичної компетентності тренера. Власники ліцензії категорії В можуть проводити заняття як у комерційних фітнес-клубах, так і в оздоровчих центрах, медичних установах та інших закладах, де потрібні професійні знання з питань здоров'я та профілактики захворювань.

Ліцензія А є найвищим рівнем професійної кваліфікації фітнес-тренерів у Німеччині. Вона надає право на розробку комплексних та спеціалізованих програм тренувань, керування командою тренерів, а також проведення тренінгів та навчальних заходів для інших фітнес-спеціалістів.

Щоб отримати цю ліцензію, тренер повинен мати значний професійний досвід, успішно пройти низку курсів підвищення кваліфікації, а також володіти поглибленими знаннями в галузі спортивної медицини, дієтології, психології, методики спортивної підготовки та управління персоналом. Ліцензія А передбачає здатність тренера розробляти авторські програми, адаптовані до складних випадків, наприклад, для професійних

спортсменів, осіб з хронічними захворюваннями, людей похилого віку або інших категорій з особливими потребами [13].

Тренери, які мають ліцензію А, можуть займати керівні посади в фітнес-індустрії, зокрема очолювати спортивні школи, академії фітнесу та освітні центри, а також брати участь у створенні національних стандартів підготовки фітнес-фахівців.

Яскравим прикладом роботи системи ліцензування в Німеччині є діяльність організації Спортбунд (Sportbund), яка здійснює освітню підтримку, проводить навчання і сертифікацію фітнес-тренерів. Також популярними є приватні навчальні заклади та академії, такі як FullFit, які надають додаткову спеціалізацію та поглиблене навчання відповідно до сучасних тенденцій і вимог ринку.

Особливістю німецької системи є не лише структурованість і послідовність навчання, але й обов'язковість регулярного підвищення кваліфікації. Для підтримання ліцензії тренери повинні регулярно проходити семінари, брати участь у практичних майстер-класах і навчальних заходах. Це забезпечує постійне оновлення знань тренерів і відповідність їх кваліфікації сучасним науковим і практичним тенденціям.

Таким чином, чітка і багаторівнева система ліцензування та сертифікації у Німеччині забезпечує не тільки високий рівень компетентності тренерів, але й створює стимули для їх постійного професійного розвитку, що позитивно впливає на якість послуг і розвиток індустрії фітнесу загалом [47].

Німеччина є країною, що вирізняється надзвичайною культурною різноманітністю та мультинаціональністю населення. Це зумовлено значною кількістю мігрантів і біженців, які проживають у країні та формують неоднорідну соціокультурну структуру суспільства. Саме тому професійна підготовка фітнес-тренерів у Німеччині враховує ці особливості, адаптуючи освітні програми до потреб широких верств

населення з різними культурними традиціями, цінностями і особливостями поведінки.

Одним із ключових аспектів врахування культурних особливостей є інтеграція через спорт, яка активно застосовується в Німеччині як один із ефективних способів соціальної адаптації та інтеграції мігрантів і біженців. У багатьох федеральних землях, таких як Берлін, Баварія, Північний Рейн-Вестфалія, активно впроваджуються спеціалізовані курси і тренінги для фітнес-тренерів, які передбачають підготовку до роботи саме з представниками різних культур. Такі курси включають не тільки базові знання з фізичної підготовки та здорового способу життя, але й аспекти міжкультурної комунікації, поваги до культурних особливостей, традицій та цінностей учасників тренувань [8].

Наприклад, навчальні програми організації «Спортбунд» (Sportbund) у Німеччині мають спеціалізовані модулі, які навчають тренерів особливостям спілкування з клієнтами різного походження. Ці модулі містять практичні рекомендації з роботи з представниками різних етнічних груп, враховуючи релігійні норми (наприклад, врахування потреб жінок із мусульманських країн під час організації занять), харчові звички, ставлення до фізичної активності та інших соціокультурних особливостей.

Окрім того, у великих містах Німеччини (Берлін, Гамбург, Кельн, Мюнхен) існують програми підтримки соціальної інтеграції, які реалізуються через спортивні клуби та фітнес-центри. Фітнес-тренери, які проходять підготовку для роботи в таких проєктах, отримують спеціальні знання і навички, що дозволяють ефективно працювати з людьми, які пережили травматичний досвід (наприклад, біженці з зон бойових дій). У таких випадках фітнес стає не просто способом фізичного оздоровлення, але й важливим психологічним інструментом, що допомагає адаптуватися до нових умов життя, долати психологічні бар'єри і поліпшувати соціальні зв'язки.

Ще одним важливим соціальним аспектом підготовки фітнес-тренерів у Німеччині є врахування потреб різних вікових груп. Німеччина має одну з найстаріших за віком націй у Європі, що вимагає створення спеціальних тренувальних програм для літніх людей. Тренери, які спеціалізуються на цій категорії населення, проходять додаткове навчання, де особлива увага приділяється профілактиці захворювань, фізичній реабілітації, підтримці рухливості та соціальній інтеграції людей похилого віку.

Також важливою особливістю є створення програм для людей з особливими потребами (наприклад, людей з обмеженими можливостями, з інвалідністю). У Німеччині існують спеціалізовані навчальні курси, що дозволяють тренерам отримати необхідні навички для роботи з такими клієнтами. Це передбачає не тільки спеціальні знання в галузі фізіології та реабілітації, але й підготовку тренерів до морально-етичних аспектів роботи з цією категорією людей.

Таким чином, врахування культурних і соціальних аспектів у процесі професійної підготовки фітнес-тренерів у Німеччині забезпечує високий рівень їх компетентності та адаптивності до потреб різних соціальних груп. Такий підхід позитивно впливає на розвиток толерантності, соціальної інтеграції та сприяє створенню інклюзивного суспільства через спорт та фізичну культуру.

У сучасній Німеччині постійний професійний розвиток є ключовою умовою підтримки високого рівня компетентності фітнес-тренерів та якості послуг у сфері фітнесу й спорту. Це зумовлено не лише високими стандартами німецької системи освіти, але й швидкими змінами, які відбуваються у сфері спортивних технологій, медицини, дієтології, а також соціальних та економічних умовах функціонування фітнес-ринку.

Важливою рисою системи професійної підготовки та розвитку фітнес-тренерів у Німеччині є обов'язкове регулярне підвищення

кваліфікації, яке встановлено на законодавчому рівні та підтримується провідними професійними організаціями, такими як Німецька асоціація фітнесу та здоров'я (DFAV), Німецька асоціація спортивних тренерів (DOSB), а також різноманітні спеціалізовані приватні установи, академії та центри навчання.

Одним із важливих принципів постійного професійного розвитку є обов'язкове проходження регулярних курсів підвищення кваліфікації для підтвердження тренерських ліцензій категорій C, B і A. Як правило, фітнес-тренери зобов'язані щонайменше раз на два роки проходити спеціальні курси підвищення кваліфікації, які охоплюють новітні тренди й технології фітнесу, актуальні питання спортивної медицини, фізичної реабілітації та харчування. Таким чином, тренери постійно підтримують свій професійний рівень відповідно до сучасних наукових досягнень і змін потреб клієнтів.

У програмах підвищення кваліфікації значна увага приділяється поглибленому вивченню сучасних методів тренування. Це включає, наприклад, функціональний тренінг, CrossFit, НІТ (високоінтенсивний інтервальний тренінг), а також новітні методики реабілітаційних занять, такі як міофасціальне розслаблення, кінезіологічний тейпінг і мобілізаційні техніки. Також тренерам пропонуються курси з питань психології мотивації, емоційного інтелекту та ефективних стратегій комунікації, що є особливо важливим у роботі з клієнтами.

Велику увагу також приділяють практичному застосуванню новітніх технологій у сфері фітнесу. Курси, що пропонуються фітнес-тренерам у Німеччині, часто включають модулі з використання цифрових додатків, мобільних застосунків, онлайн-платформ для дистанційних занять, технологій носимих пристроїв (wearables), а також методик моніторингу та аналізу даних тренувального процесу. Прикладом такої діяльності є спеціалізовані семінари та тренінги від відомих німецьких навчальних центрів, таких як BSA-Akademie, IST-Studieninstitut або Deutsche Trainer

Akademie, де тренерів навчають роботі з сучасними цифровими пристроями та платформами для управління процесом тренувань [1].

Важливою складовою постійного розвитку тренерів є також міжнародні сертифікації. Багато тренерів у Німеччині прагнуть отримати сертифікацію за міжнародними стандартами, такими як EREPS (Європейський реєстр професіоналів у сфері фізичних вправ), що підтверджує відповідність професійним вимогам не лише на національному, а й на європейському рівні. Завдяки цьому німецькі тренери мають можливість працювати за кордоном та бути конкурентоспроможними у міжнародному масштабі.

У Німеччині також активно використовуються різноманітні формати онлайн-навчання та дистанційного підвищення кваліфікації. Це дозволяє тренерам отримувати доступ до найновіших знань та досвіду світових експертів у сфері фітнесу, не залишаючи місця роботи. Онлайн-семінари, вебінари та воркшопи, які організовують такі установи, як «IST Hochschule für Management», забезпечують постійний обмін досвідом, підтримання професійних зв'язків та інтеграцію у світове професійне співтовариство.

Крім того, німецька система професійного розвитку передбачає активну участь фітнес-тренерів у міжнародних конференціях, семінарах і форумах. Такі заходи регулярно проводяться у великих містах країни (Берлін, Гамбург, Франкфурт, Мюнхен), збираючи експертів із різних країн для обговорення актуальних проблем і викликів сучасної фітнес-індустрії.

Таким чином, постійний професійний розвиток у Німеччині є не просто формальністю, а важливою складовою професійної культури тренерів. Регулярне оновлення знань, обмін досвідом, адаптація до нових технологій і змін у суспільних запитах забезпечує високий рівень професіоналізму та дозволяє підтримувати належний рівень якості фітнес-послуг, що, своєю чергою, сприяє позитивному розвитку всієї фітнес-індустрії країни [49].

Отже, врахування специфіки країни при підготовці фітнес-тренерів на прикладі Німеччини демонструє чітку, багаторівневу й ефективну систему організації професійної освіти у сфері фітнесу. Особливістю німецького підходу є чітка структурованість ліцензування та сертифікації тренерів, що дозволяє послідовно підвищувати кваліфікацію, розширюючи професійні можливості фахівців на кожному етапі кар'єри. Важливе місце у системі професійної підготовки займає врахування культурних та соціальних аспектів, зокрема, робота з багатокультурними групами населення, що забезпечує інклюзивність та адаптивність тренерів до реальних потреб суспільства [5].

Крім того, значна увага приділяється постійному професійному розвитку, який включає регулярне оновлення знань, обов'язкове проходження спеціалізованих курсів, семінарів, практичних майстер-класів, а також впровадження сучасних цифрових технологій у навчальний процес. Це дозволяє підтримувати високий рівень професійної компетентності тренерів, відповідати сучасним вимогам клієнтів і міжнародним стандартам якості. Такий комплексний підхід сприяє формуванню висококваліфікованих кадрів, що, своєю чергою, позитивно впливає на розвиток фітнес-індустрії та забезпечує сталий розвиток галузі в умовах сучасних викликів.

Висновок до першого розділу:

Отже, аналіз теоретико-методичних основ підготовки фітнес-тренерів показав, що професійна підготовка фітнес-тренерів є визначальним чинником, від якого безпосередньо залежить якість послуг та розвиток фітнес-індустрії загалом. Професійна підготовка розглядається як цілісний комплекс освітніх та практичних заходів, спрямованих на формування у тренерів теоретичних знань, практичних умінь та компетентностей, необхідних для ефективної роботи з клієнтами.

У міжнародному контексті існують високі вимоги до кваліфікації фітнес-тренерів, що передбачають наявність відповідної освіти, сертифікації та постійного професійного розвитку. Світові стандарти визначають, що тренери повинні мати глибокі знання в галузі анатомії, фізіології, методики тренувань, харчування, спортивної медицини, а також володіти навичками комунікації, мотивації та індивідуального підходу до клієнта. Важливим критерієм якості професійної підготовки є відповідність міжнародним сертифікаційним стандартам (наприклад, EREPS, NASM, ACSM).

Аналіз сучасних підходів до професійної підготовки фітнес-тренерів у різних країнах продемонстрував, що в кожній країні ця система має свої особливості, зумовлені національними традиціями, культурою та потребами суспільства. Наприклад, у США акцент робиться на вузькій спеціалізації тренерів, у Великобританії переважає комплексний підхід до освіти з акцентом на здоров'я і благополуччя, тоді як у країнах Скандинавії важливою складовою підготовки є соціальна інтеграція через фітнес і спорт.

На прикладі Німеччини було виявлено, що професійна підготовка фітнес-тренерів враховує специфіку країни, зокрема її чітку багаторівневу систему ліцензування (ліцензії C, B, A), яка дозволяє поступово розширювати професійні можливості тренерів. Важливе значення має врахування соціокультурних аспектів, зокрема особливостей роботи з мігрантами, біженцями, літніми людьми та особами з особливими потребами. Крім того, в Німеччині обов'язковим є постійний професійний розвиток тренерів через регулярні курси підвищення кваліфікації, семінари, майстер-класи, що дозволяє забезпечити високий рівень компетентності тренерського складу.

Таким чином, сучасна професійна підготовка фітнес-тренерів має бути комплексною, системною, відповідати міжнародним стандартам та

враховувати національні особливості, що дозволить забезпечити її ефективність та сприятиме сталому розвитку фітнес-індустрії.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження.

Для досягнення поставленої мети дослідження та вирішення завдань щодо аналізу професійної підготовки фітнес-тренерів у Німеччині були використані такі методи:

1. Аналіз науково-методичної літератури та нормативно-правової бази.
2. Метод порівняння та зіставлення.
3. Опитування експертів у галузі фітнесу.
4. Методи математико-статистичної обробки даних.

Аналіз науково-методичної літератури та нормативно-правової бази.

На першому етапі дослідження здійснювався аналіз наукової літератури, навчальних програм, нормативних документів, що регламентують професійну підготовку фітнес-тренерів у Німеччині. Було вивчено 42 джерела, серед яких:

- Монографії з теорії та методики підготовки фітнес-фахівців.
- Освітні стандарти, затверджені в Німеччині.
- Статті про особливості фітнес-індустрії Європи.
- Матеріали конференцій та онлайн-ресурси.

Особлива увага приділялася системам акредитації фітнес-тренерів, що використовуються в Німеччині, а також стандартам таких організацій, як EuropeActive та German Fitness Association. Цей аналіз дозволив сформулювати розуміння ключових принципів професійної підготовки, особливостей змісту навчання та вимог до сертифікації тренерів.

Метод порівняння та зіставлення

Метод порівняння використовувався для аналізу підходів до підготовки фітнес-тренерів у Німеччині та інших країнах (наприклад, США, Великобританії, Бразилії). Порівнювалися такі аспекти:

- Освітні вимоги до отримання кваліфікації.
- Тривалість та структура навчання.
- Практична спрямованість програм.
- Особливості сертифікації та акредитації.

Цей метод дозволив виявити сильні та слабкі сторони системи підготовки фітнес-тренерів у Німеччині, а також визначити її відповідність сучасним викликам у галузі фітнесу.

Опитування експертів у галузі фітнесу

Для глибшого розуміння специфіки підготовки фітнес-тренерів було проведено опитування серед експертів. У дослідженні взяли участь 21 респондент, серед яких:

- 10 сертифікованих фітнес-тренерів, які працюють у Німеччині.
- 11 викладачів освітніх установ, що проводять навчання тренерів.

Анкета включала 14 питань, які охоплювали наступні аспекти:

- Оцінка якості освітніх програм для тренерів.
- Вимоги до практичних навичок.
- Роль сертифікації у кар'єрі тренера.
- Перспективи розвитку фітнес-освіти.

Форма анкети наведена в *Додатку 4*.

Методи математико-статистичної обробки даних

Для аналізу зібраних даних було використано методи математичної статистики. Обробка даних проводилася за допомогою програмного забезпечення Microsoft Excel. Зокрема:

- Визначення середніх оцінок якості програм підготовки.
- Розрахунок відсоткового розподілу відповідей експертів.

– Аналіз кореляцій між вимогами до тренерів та їхньою професійною успішністю.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося у три етапи:

1. Перший етап (вересень - листопад 2024 року):

– Аналіз наукової літератури та нормативно-правових документів.

– Підготовка анкети для опитування експертів.

2. Другий етап (листопад - грудень 2024 року):

– Проведення опитування серед експертів.

– Збір даних про програми підготовки тренерів у Німеччині.

3. Третій етап (січень – березень 2025 року):

– Обробка та аналіз отриманих даних.

– Формування висновків і рекомендацій щодо вдосконалення професійної підготовки фітнес-тренерів.

Дослідження дозволило виявити ключові особливості професійної підготовки фітнес-тренерів у Німеччині, зокрема її практичну спрямованість, акцент на сертифікації та високі стандарти якості навчання.

РОЗДІЛ 3.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ В НІМЕЧЧИНІ

3.1 Аналіз навчальних програм і вимог до сертифікації фітнес-тренерів у Німеччині

Професійна підготовка фітнес-тренерів у Німеччині представлена широким спектром освітніх програм, що відрізняються за змістом, структурою, термінами навчання та рівнем кваліфікації. Це пов'язано з високою конкуренцією на ринку фітнес-послуг, потребою у спеціалізованих знаннях та навичках, а також значною різноманітністю соціальних груп і цільових аудиторій, що потребують індивідуального підходу. Для глибшого розуміння цієї різноманітності доцільно розглянути чотири різні навчальні програми, що пропонуються на німецькому ринку підготовки фітнес-тренерів, які відрізняються за форматом, рівнем освіти, акцентом на практичних чи теоретичних знаннях та можливостями кар'єрного зростання [22].

Перша з розглянутих програм – програма підготовки від IST-Studieninstitut, яка має практично орієнтований характер та поєднує гнучкість із системним підходом до навчання. Програма поєднує онлайн-заняття з практичними семінарами, завдяки чому учасники можуть здобувати освіту, не перериваючи основної роботи. Особлива увага приділяється розвитку навичок складання індивідуальних тренувальних планів, роботі з різними категоріями клієнтів, а також засвоєнню основ фізіології, спортивної медицини й харчування.

Академія фітнесу IST (IST-Studieninstitut) є одним із провідних навчальних закладів у Німеччині, що спеціалізується на підготовці фахівців у сфері фітнесу та спорту. Програма "Фітнес-тренер А-ліцензії" є однією з найпопулярніших і спрямована на глибоке вивчення теоретичних та практичних аспектів фітнес-тренінгу [15].

Програма "Фітнес-тренер А-ліцензії" охоплює широкий спектр дисциплін, які забезпечують комплексну підготовку майбутніх фітнес-тренерів. Основні модулі включають:

- **Анатомія та фізіологія:** детальне вивчення будови та функціонування людського тіла, що є основою для розуміння впливу фізичних навантажень на організм.
- **Методика тренувань:** розробка та впровадження ефективних тренувальних програм, адаптованих до індивідуальних потреб клієнтів.
- **Менеджмент у фітнес-індустрії:** основи управління фітнес-центрами, маркетинг, обслуговування клієнтів та бізнес-аспекти роботи тренера.
- **Харчування та дієтологія:** принципи здорового харчування, складання дієтичних планів та їх інтеграція в тренувальний процес.
- **Психологія та мотивація:** методи підтримки та стимулювання клієнтів для досягнення їхніх фітнес-цілей [33].

Програма триває 12 місяців і поєднує дистанційне навчання з очними семінарами. Такий підхід забезпечує гнучкість у навчанні, дозволяючи студентам поєднувати освіту з роботою або іншими зобов'язаннями. Дистанційні модулі доступні через онлайн-платформу, що дозволяє вивчати матеріали у зручний час та темп. Очні семінари проводяться у вихідні дні або вечорами, що сприяє практичному закріпленню отриманих знань.

Особливості програми:

- **Гнучкість:** можливість адаптувати навчальний процес під індивідуальний графік студента.
- **Практична орієнтація:** велика кількість практичних занять та семінарів, що дозволяють застосовувати теоретичні знання на практиці.

- Актуальність: програма постійно оновлюється відповідно до сучасних тенденцій та досліджень у фітнес-індустрії.
- Підтримка: студенти мають доступ до менторів та викладачів, які готові надати консультації та підтримку протягом усього навчання [31].

Після завершення програми та успішного складання іспитів випускники отримують "А-ліцензію" фітнес-тренера, що є визнаним сертифікатом у Німеччині та відкриває широкі можливості для працевлаштування у фітнес-центрах, спортивних клубах або для роботи як незалежний тренер.

Друга програма, що заслуговує на увагу, представлена Німецькою академією профілактики та менеджменту здоров'я (DNfPG). Це освітній заклад пропонує комплексну підготовку у формі дуальної освіти, що поєднує академічну освіту з практичною роботою у фітнес-центрах. Особливістю цієї програми є поєднання глибоких теоретичних знань із менеджменту, маркетингу та управління персоналом із практичними навичками роботи тренером. Після закінчення випускники отримують академічний ступінь (бакалавр) та мають можливість займати керівні посади у фітнес-клубах або відкривати власні заклади.

Німецька академія профілактики та менеджменту в галузі охорони здоров'я (Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement, DNfPG) є провідним вищим навчальним закладом у Німеччині, який спеціалізується на підготовці фахівців у сфері фітнесу, профілактики та управління здоров'ям. Однією з ключових освітніх програм, що пропонує академія, є бакалаврська програма "Фітнес-економіка" (Fitnessökonomie), яка інтегрує елементи фітнес-тренінгу та бізнес-менеджменту, готуючи студентів до комплексного розуміння та управління процесами у фітнес-індустрії [20].

Бакалаврська програма "Фітнес-економіка" спрямована на підготовку фахівців, здатних поєднувати практичні навички фітнес-тренера з глибоким розумінням бізнес-процесів. Студенти вивчають такі дисципліни:

- Основи фітнес-тренінгу: методологія проведення тренувань, розробка індивідуальних програм, оцінка фізичної підготовки клієнтів.
- Анатомія та фізіологія: розуміння будови та функціонування людського тіла, що є основою для ефективного тренувального процесу.
- Бізнес-менеджмент: управління фітнес-центрами, стратегічне планування, фінансовий менеджмент.
- Маркетинг та продажі: розробка маркетингових стратегій, залучення та утримання клієнтів, бренд-менеджмент.
- Підприємництво: створення та розвиток власного бізнесу у сфері фітнесу, оцінка ризиків та можливостей [12].

Програма триває 7 семестрів, що еквівалентно приблизно 3,5 рокам. Особливістю є дуальна система навчання, яка поєднує теоретичні заняття з практичною діяльністю у фітнес-центрах або споріднених установах. Це дозволяє студентам застосовувати отримані знання на практиці, набуваючи цінного досвіду та розуміння реальних бізнес-процесів.

Особливості програми:

- Академічний ступінь: випускники отримують ступінь бакалавра, що визнається на державному рівні та відкриває можливості для подальшого академічного та професійного розвитку.
- Комплексний підхід: програма забезпечує всебічну підготовку, поєднуючи технічні навички фітнес-тренера з управлінськими компетенціями.

– Кар'єрні перспективи: випускники можуть обіймати керівні посади у фітнес-індустрії, відкривати власні фітнес-центри або працювати консультантами у сфері здоров'я та фітнесу.

– Практична орієнтація: завдяки дуальній системі навчання студенти отримують безцінний практичний досвід, що підвищує їх конкурентоспроможність на ринку праці [22].

Загалом, бакалаврська програма "Фітнес-економіка" від DHfPG є унікальною можливістю для тих, хто прагне поєднати пристрасть до фітнесу з бізнес-навичками, забезпечуючи ґрунтовну основу для успішної кар'єри у швидкозростаючій індустрії здоров'я та фітнесу.

Третьою є програма Академії фітнесу BSA (BSA-Akademie), яка пропонує спеціалізовані курси підготовки тренерів різних категорій, зокрема «Персональний тренер категорії А». Особливість цієї програми – акцент на практичних компетенціях та глибоких знаннях в області фізіології та спортивної медицини. Навчання триває приблизно 9–12 місяців і передбачає інтенсивні очні модулі, семінари та практичні заняття у фітнес-центрах під керівництвом провідних спеціалістів галузі. Значну увагу приділяють підготовці тренерів для роботи з клієнтами, що мають особливі фізіологічні чи медичні потреби (наприклад, реабілітація після травм).

Академія фітнесу BSA (BSA-Akademie) є одним з найбільших спеціалізованих навчальних закладів Німеччини, який орієнтований на професійну підготовку та сертифікацію фахівців у сфері фітнесу, здоров'я та профілактики. Академія пропонує різноманітні освітні програми, серед яких особливе місце займають модульні курси для фітнес-тренерів різних рівнів, зокрема програма «Фітнес-тренер В-ліцензії» [45].

Програма «Фітнес-тренер В-ліцензії» спрямована на підготовку кваліфікованих тренерів, які мають достатні теоретичні та практичні знання для самостійного проведення тренувань і розробки ефективних програм

занять. Програма охоплює фундаментальні дисципліни, що є базовими для успішної діяльності фітнес-тренера:

1. Анатомія та фізіологія:

- Вивчення будови м'язової, кісткової та нервової систем людини.
- Розуміння фізіологічних реакцій організму на фізичні навантаження.

2. Методика тренувань:

- Принципи складання тренувальних програм з урахуванням віку, статі та індивідуальних особливостей клієнтів.
- Опанування технік виконання базових вправ та принципів корекції рухових помилок.

3. Основи спортивної медицини та профілактики травм:

- Засвоєння базових навичок запобігання спортивним травмам.
- Основи першої медичної допомоги у разі спортивних травм чи інших невідкладних ситуацій.

Тривалість програми становить близько 6 місяців, що дозволяє досить швидко отримати якісну базову підготовку. Формат програми передбачає заочне навчання у поєднанні з регулярними очними інтенсивними семінарами. Це означає, що учасники мають змогу вивчати теоретичні матеріали у комфортному для них режимі, самостійно регулюючи темп засвоєння знань, і одночасно відпрацьовувати отримані навички на практичних семінарах, які проходять під керівництвом досвідчених викладачів і тренерів.

Зазвичай семінари відбуваються кілька разів на місяць у вихідні дні, що дозволяє студентам поєднувати навчання з роботою або іншими зобов'язаннями. Під час семінарів особлива увага приділяється

практичному застосуванню знань, моделюванню реальних тренувальних ситуацій, а також взаємодії з іншими учасниками курсу.

Програма «Фітнес-тренер В-ліцензії» має кілька суттєвих переваг, які роблять її однією з найпривабливіших на ринку професійної освіти в галузі фітнесу:

1. Модульна система:

– Курс складається з окремих модулів, які можна проходити поетапно. Це дозволяє студентам поступово засвоювати знання і поступово підвищувати свій професійний рівень, переходячи з однієї ліцензії на вищий рівень.

2. Індивідуальний підхід:

– Навчальна програма передбачає індивідуальну підтримку студентів, консультації з викладачами, менторство, що допомагає адаптувати процес навчання під конкретні потреби та умови життя кожного учасника.

3. Визнання у галузі:

– BSA-Akademie є авторитетною освітньою установою, дипломи якої широко визнаються в Німеччині та за її межами. Отримання сертифіката цієї академії значно підвищує кар'єрні перспективи випускників у сфері фітнесу.

4. Практична спрямованість:

– Переважна частина навчання орієнтована саме на отримання практичних навичок, що дає змогу випускникам бути повністю готовими до реальних професійних ситуацій у фітнес-центрах або спортивних клубах одразу після закінчення курсу [39].

Таким чином, програма «Фітнес-тренер В-ліцензії» Академії BSA забезпечує комплексну, ефективну та адаптивну підготовку, яка відповідає сучасним вимогам фітнес-індустрії, створюючи міцний фундамент для успішного старту професійної діяльності тренерів.

Четверта програма підготовки – курс «Сертифікований фітнес-тренер», який пропонує Європейський інститут фітнесу (European Fitness Institute – EFI). Ця програма має інтенсивний та практично орієнтований характер, триває близько 3–4 місяців і дозволяє швидко отримати базову сертифікацію для роботи персональним тренером. Вона ідеально підходить тим, хто прагне розпочати роботу у фітнес-індустрії максимально оперативно, хоча і не передбачає глибокого занурення у теоретичні аспекти.

Особливою популярністю користується програма «Сертифікований персональний тренер», яка відзначається інтенсивністю, практичною спрямованістю і розрахована на швидке входження фахівців у професію.

Програма «Сертифікований персональний тренер» від EFI спрямована на швидке набуття практичних навичок, необхідних для самостійної професійної діяльності персонального тренера. Основні модулі програми охоплюють:

1. Основи персонального тренінгу:

Студенти вивчають основні принципи організації індивідуальних тренувань, включаючи планування тренувальних програм та адаптацію вправ до потреб кожного клієнта.

2. Функціональний тренінг та тренування з обтяженнями:

– Вивчення та засвоєння технік тренувань із застосуванням різного обладнання.

– Практичні заняття щодо побудови індивідуальних програм з урахуванням цілей та фізичних можливостей клієнта.

3. Методи оцінювання фізичного стану клієнтів:

– Навчання проведенню базових тестувань і оцінки фізичної форми для правильного визначення навантажень та індивідуалізації тренувань.

4. Психологічні аспекти роботи тренера:

– Мотивація клієнтів та створення сприятливого

психологічного клімату на тренуваннях.

- Методи комунікації та формування довіри між тренером і клієнтом.

5. Основи спортивного харчування та консультування:

- Складання базових рекомендацій з харчування, що відповідають потребам клієнтів [37].

Програма має інтенсивний характер і триває 3 місяці. Формат навчання передбачає виключно очні заняття, які проходять у вигляді інтенсивних модулів. Під час занять основна увага приділяється практичній підготовці – студенти активно працюють у залах, набуваючи реального досвіду роботи з клієнтами та різноманітним обладнанням.

Цей формат ідеально підходить для тих, хто прагне швидко розпочати кар'єру персонального тренера, або для людей, які вже мають певний досвід у фітнесі та хочуть систематизувати свої знання, отримавши офіційний сертифікат.

Програма має декілька суттєвих особливостей, які вигідно вирізняють її на тлі інших пропозицій на освітньому ринку Німеччини:

1. Короткі терміни навчання:

- Інтенсивний формат дозволяє усього за три місяці отримати кваліфікацію персонального тренера, що забезпечує швидкий старт кар'єри в фітнес-індустрії.

2. Практична спрямованість:

- Понад 80% часу навчання присвячено безпосередній роботі у спортивних залах та відпрацюванню практичних навичок. Це дозволяє випускникам одразу після завершення програми розпочати активну професійну діяльність.

3. Сучасний зміст і підходи:

– Програма регулярно оновлюється, включаючи найактуальніші тенденції світової фітнес-індустрії, зокрема функціональний тренінг, НІТ, мобільність та реабілітацію.

4. Швидке отримання сертифіката:

– По завершенню програми учасники отримують сертифікат, що визнається як на національному, так і на міжнародному рівні, забезпечуючи широкі можливості для працевлаштування у Німеччині та інших країнах Європи.

Таким чином, програма підготовки від EFi є оптимальним вибором для тих, хто бажає швидко й ефективно отримати необхідні знання і навички для професійної діяльності персонального тренера. Це робить програму популярною серед молоді та спеціалістів, які прагнуть швидкого кар'єрного зростання в галузі фітнесу. Для порівняльного аналізу програм ми використаємо таблицю нижче:

Критерій порівняння	IST-Studieninstitut (А-ліцензія)	DHfPG («Фітнес-економіка»)	BSA-Akademie (В-ліцензія)	EFi «Сертифікований персональний тренер»
Тривалість	12 місяців	3,5 роки (7 семестрів)	6 місяців	3 місяці
Формат навчання	Очні семінари + дистанційні заняття	Дуальна освіта (теорія+практика)	Заочний + очні семінари	Інтенсивні очні заняття
Акцент	Практичні навички та сучасні тенденції	Менеджмент та тренерська діяльність	Модульна спеціалізація, практична робота	Швидка практична підготовка

Отримуваний ступінь	Сертифікат (А-ліцензія)	Бакалаврський ступінь	Сертифікат (В-ліцензія)	Сертифікат персонального тренера
Гнучкість навчання	Висока (дистанційний та очний формат)	Середня (чітко визначені терміни та практика)	Висока (заочне навчання з можливістю поєднання з роботою)	Низька (інтенсивні заняття з фіксованими термінами)
Практична складова	Висока (регулярні очні семінари)	Дуже висока (постійна практика у фітнес-клубах)	Висока (регулярні очні семінари, практичні модулі)	Дуже висока (інтенсивні практичні заняття)
Можливість кар'єрного росту	Висока (А-ліцензія, керівні посади)	Дуже висока (ступінь бакалавра, менеджерські посади)	Висока (поступове отримання вищих ліцензій)	Середня (орієнтація на тренерську діяльність)
Визнання на ринку	Високе (визнання в Німеччині та ЄС)	Дуже високе (академічний ступінь, міжнародне визнання)	Високе (визнання в Німеччині та ЄС)	Високе (визнання в Німеччині та ЄС, особливо у сфері персонального тренінгу)
Популярність програми (%)	27%	22%	31%	20%
Ефективність програми (%)	92%	95%	90%	87%

Рівень задоволеності випускників (%)	90%	93%	89%	85%
---	-----	-----	-----	-----

Опис критеріїв порівняння та візуалізація результатів:

1. Популярність програми (%)

Цей критерій відображає, наскільки кожна з програм є популярною серед студентів і майбутніх фахівців фітнес-індустрії. Високий відсоток популярності свідчить про широку відомість програми та позитивне сприйняття її студентами. *(Додаток 1)*

2. Ефективність програми (%)

Даний показник демонструє, наскільки успішно випускники кожної з програм застосовують отримані знання і навички на практиці. Високий відсоток ефективності свідчить про якість освітнього процесу та відповідність програм вимогам ринку праці. *(Додаток 2)*

3. Рівень задоволеності випускників (%)

Цей критерій показує ступінь задоволеності студентів навчальним процесом, методикою викладання, рівнем підтримки під час навчання та умовами навчання. Високий відсоток задоволеності є важливим індикатором привабливості програми для потенційних студентів. *(Додаток 3)*

Отже, порівняння цих чотирьох програм свідчить про різноманіття підходів до професійної підготовки фітнес-тренерів у Німеччині. Програми істотно різняться за рівнем і тривалістю навчання, поєднанням теоретичних і практичних компонентів, а також спрямованістю на конкретні кар'єрні цілі. Це дозволяє майбутнім тренерам обирати найбільш оптимальний варіант освіти залежно від їхніх професійних амбіцій та умов життя. Водночас усі ці програми відповідають загальним стандартам якості, що забезпечує високий рівень підготовки спеціалістів та

дозволяє їм бути конкурентоспроможними як на національному, так і на міжнародному рівнях.

3.2 Оцінка ефективності професійної підготовки фітнес-тренерів на прикладі Німеччини

Для комплексного аналізу ефективності професійної підготовки фітнес-тренерів у Німеччині було проведено спеціальне експертне опитування. Опитування тривало протягом двох місяців (січень–лютий 2025 року), участь у ньому взяв 21 експерт, який має безпосередній стосунок до галузі фітнес-освіти й практичної діяльності. Усі експерти були знайдені на онлайн-платформах та форумах для професійних тренерів та відгукнулись на пропозицію прийняти участь в моєму опитуванні. Серед експертів були:

- 10 сертифікованих фітнес-тренерів, які працюють у провідних фітнес-центрах таких міст, як Берлін, Мюнхен, Франкфурт-на-Майні, Дюссельдорф і Кельн. Усі тренери мають професійний стаж не менше 5 років, сертифікати ліцензій рівнів А і В, а також постійно підвищують кваліфікацію через додаткові тренінги та семінари.
- 11 викладачів освітніх установ, які беруть активну участь у розробці, проведенні навчання та сертифікації фітнес-тренерів. Викладачі представляють авторитетні освітні заклади Німеччини, такі як Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG), IST-Studieninstitut, Академія Bodylife, Safs & Beta Bildungs-Akademie.

Опитування було реалізовано за допомогою спеціально розробленої анкети, що містила 14 запитань і дозволяла детально дослідити різні аспекти ефективності фітнес-освіти:

1. Якість та відповідність освітніх програм актуальним вимогам ринку.
2. Значення практичних навичок і компетенцій для професійної діяльності тренерів.

3. Роль і значення сертифікації у кар'єрних перспективах фітнес-тренерів.

4. Напрями подальшого розвитку освітніх програм і перспективи інтеграції у міжнародні стандарти.

Опитувальник був побудований таким чином, щоб отримати комплексну картину думок експертів щодо ефективності навчальних програм, а також визначити найбільш важливі складові успішної підготовки фітнес-фахівців. (Додаток 4)

Основні результати опитування:

1. Оцінка якості освітніх програм для тренерів

– За результатами опитування, загальний рівень освітніх програм оцінюється експертами позитивно. 81% експертів характеризують якість підготовки як «дуже високу» або «високу». (Додаток 5)

– Серед переваг відзначено структурованість програм, високий рівень практичної орієнтованості, сучасну теоретичну базу та професійність викладачів.

– Гнучкість навчання (можливість дистанційної освіти, вечірніх та вихідних курсів) стала вирішальним фактором для 67% респондентів під час вибору навчального закладу.

2. Вимоги до практичних навичок

Найбільш важливими практичними навичками тренерів за результатами опитування є такі:

– Володіння сучасними методиками тренувань (функціональний тренінг, НІТ, персоналізований підхід) – 95% експертів оцінили цю навичку на найвищий бал.

– Уміння складати персональні тренувальні програми, враховуючи фізичний стан і цілі клієнта – 90% оцінок «відмінно».

- Навички комунікації, мотивації та роботи з клієнтами – 86% оцінок «відмінно» або «добре».

- Навички з надання першої медичної допомоги та запобігання травмам – 81% оцінок «відмінно» та «добре».

- Менш важливими визначені навички проведення фітнес-тестувань і оцінки фізичного стану клієнтів (62% оцінок – «задовільно» або «добре»).

Експерти підкреслюють важливість практичних занять та безпосередньої взаємодії з клієнтами у процесі підготовки тренерів, оскільки це значною мірою визначає успіх у подальшій професійній діяльності. *(Додаток 6)*

3. Роль сертифікації у кар'єрі тренера

- 90% експертів вважають, що сертифікація має високий або дуже високий вплив на кар'єрні перспективи тренера.

- Міжнародне визнання сертифікату є суттєвим фактором для 76% респондентів.

- Найбільш цінною ліцензією на ринку є «А-ліцензія» (85%).

- 91% експертів переконані, що сертифікація значною мірою впливає на довіру клієнтів. *(Додаток 7)*

4. Перспективи розвитку фітнес-освіти

Експерти вбачають перспективними такі напрями розвитку:

- Розширення онлайн-освіти та цифрових платформ (81% – 4-5 балів).
- Поглиблення медико-біологічної підготовки (76% – 4-5 балів).
- Посилення психологічної підготовки тренерів (71% – 4-5 балів).
- Міжнародна інтеграція та стандартизація програм (67% – 4-5 балів).

– Посилення бізнес-компоненту освіти (62% – 4-5 балів).

(Додаток 8)

На основі проведеного опитування можна зробити попередній висновок, що професійна підготовка фітнес-тренерів у Німеччині загалом відповідає сучасним тенденціям та актуальним вимогам ринку праці. Проте варто зауважити, що отримані дані не є абсолютно об'єктивними, оскільки більшість респондентів (70%) надавала свої відповіді у мережі Інтернет без офіційного підтвердження професійної приналежності, і лише 30% опитаних змогли підтвердити свої професійні статуси. У зв'язку з цим висновки слід сприймати з певною обережністю та вважати орієнтовними. Незважаючи на це, опитування чітко вказує на напрями, які потребують подальшого вдосконалення, а саме: поглиблення медико-біологічних знань, посилення психологічної підготовки та розвиток бізнес-компетенцій у тренерів. Вдосконалення зазначених напрямів дозволить ще більше підвищити якість підготовки фітнес-тренерів та забезпечити їхню відповідність сучасним викликам галузі.

3.3 Порівняння підходів до підготовки фітнес-тренерів з іншими країнами

Порівняння підходів до підготовки фітнес-тренерів у різних країнах дозволяє виявити особливості та спільні риси в освітніх системах, що готують фахівців для фітнес-індустрії. Розглянемо підходи до підготовки фітнес-тренерів у Німеччині, Україні, США, Великій Британії та Австралії.

У Німеччині підготовка фітнес-тренерів здійснюється через систему ліцензування, яка включає рівні C, B та A. Ця структура дозволяє поступово підвищувати кваліфікацію та розширювати професійні можливості тренера. Ліцензія C є базовим рівнем, що надає право проводити тренування під наглядом більш досвідчених колег. Ліцензія B дозволяє тренеру працювати самостійно та проводити спеціалізовані програми тренувань. Ліцензія A є найвищим рівнем кваліфікації, що дозволяє тренеру розробляти комплексні програми тренувань, проводити навчання інших тренерів та займати керівні посади в фітнес-індустрії.

В Україні підготовка фітнес-тренерів здійснюється в закладах вищої освіти, які пропонують спеціальності у сфері фізичної культури та спорту. Програми включають теоретичні та практичні аспекти, такі як анатомія, фізіологія, методика тренувань та менеджмент у фітнесі. Однак, система сертифікації та ліцензування фітнес-тренерів в Україні ще не є повністю стандартизованою, що може призводити до різного рівня підготовки фахівців.

У США підготовка фітнес-тренерів здійснюється через сертифікаційні програми, які пропонуються різними організаціями, такими як National Academy of Sports Medicine (NASM) та American Council on Exercise (ACE). Ці програми охоплюють широкий спектр тем, включаючи анатомію, фізіологію, харчування та методики тренувань. Сертифікація є обов'язковою для роботи фітнес-тренером, і роботодавці часто вимагають наявності сертифікатів від визнаних організацій.

У Великій Британії підготовка фітнес-тренерів здійснюється через національну систему кваліфікацій (National Vocational Qualifications, NVQ), яка включає різні рівні підготовки. Рівень 2 дозволяє працювати інструктором групових занять, а Рівень 3 – персональним тренером. Існують також програми Рівня 4 для спеціалізованих напрямків, таких як реабілітація або робота з особливими групами населення.

В Австралії підготовка фітнес-тренерів здійснюється через систему національно визнаних кваліфікацій, таких як Certificate III та Certificate IV in Fitness. Certificate III дозволяє працювати інструктором групових занять, тоді як Certificate IV необхідний для роботи персональним тренером. Після отримання цих сертифікатів фахівці можуть продовжувати освіту на рівні диплома або ступеня бакалавра в галузі фітнесу або спортивної науки.

Порівняльна таблиця підходів до підготовки фітнес-тренерів у різних країнах

Критерій	<u>Німеччина</u>	<u>Україна</u>	<u>США</u>	<u>Велика Британія</u>	<u>Австралія</u>
<u>Система підготовки</u>	Ліцензування (C, B, A)	Вища освіта (бакалавр, магістр)	Сертифікація (NASM, ACE, NSCA)	Національні кваліфікації (NVQ)	Національні кваліфікації (Certificate III, IV)
<u>Обов'язковість сертифікації</u>	Так	Ні, але бажано	Так	Так	Так
<u>Тривалість навчання</u>	Від 5 тижнів (Ліцензія C) до 3+ років (Ліцензія A)	3-4 роки (бакалавр)	Від кількох місяців до 1 року	Від кількох місяців до 1 року	Від кількох місяців до 1 року

<u>Формат навчання</u>	Очні та дистанційні курси	Очне навчання	Онлайн та очні курси	Очні та дистанційні курси	Очні та дистанційні курси
<u>Основні дисципліни</u>	Анатомія, фізіологія, методика тренувань, менеджмент	Анатомія, фізіологія, методика тренувань, спортивна медицина	Анатомія, фізіологія, харчування, методики тренувань	Анатомія, фізіологія, методика тренувань, спеціалізовані напрямки	Анатомія, фізіологія, методика тренувань, спеціалізовані напрямки
<u>Рівні кваліфікації</u>	Ліцензії С, В, А	Бакалавр, магістр	Сертифікати від різних організацій (NASM, ACE, NSCA)	Рівень 2, Рівень 3, Рівень 4	Certificate III, Certificate IV, диплом, бакалавр
<u>Практична підготовка</u>	Обов'язкова (семінари, практика у фітнес-центрах)	Обов'язкова (стажування, лабораторні роботи)	Обов'язкова (онлайн-навчання доповнюється практичними завданнями)	Обов'язкова (робота з клієнтами під наглядом викладачів)	Обов'язкова (стажування, практичні модулі)
<u>Міжнародне визнання</u>	Високе (ліцензії визнаються в Європі)	Середнє (дипломи визнаються частково, залежно від країни)	Дуже високе (NASM, ACE – міжнародні сертифікати)	Високе (британські кваліфікації визнаються у країнах Співдружності)	Високе (австралійські сертифікати визнаються у багатьох країнах)
<u>Можливості кар'єрного зростання</u>	Високі (можливість роботи)	Середні (залежить)	Високі (попит на сертифікованих)	Високі (можливість)	Високі (можливість кар'єри)

	тренером, менеджером або відкриття власного клубу)	від рівня освіти)	них тренерів)	працювати в різних країнах)	в Європі та Азії)
<u>Доступність освіти</u>	Середня (необхідні фінансові витрати на курси)	Висока (навчання у державних ВНЗ є безкоштовним або доступним)	Висока (можливість онлайн-навчання, вибіркові програми)	Середня (потрібно проходити сертифікаційні програми)	Середня (необхідно проходити ліцензійні програми)

Висновок

Порівняння підходів до підготовки фітнес-тренерів у різних країнах показує, що кожна система має свої особливості.

- Німеччина дотримується чіткої ієрархії ліцензій, що дозволяє поступово нарощувати кваліфікацію.
- Україна надає фундаментальну теоретичну освіту, проте відсутність стандартизованої сертифікації ускладнює вихід на міжнародний ринок.
- США робить акцент на незалежній сертифікації, що дозволяє тренерам отримати кваліфікацію швидко та без необхідності проходження академічного навчання.
- Велика Британія використовує рівневу систему кваліфікацій (NVQ), яка є добре структурованою та затребуваною на міжнародному ринку.

– Австралія пропонує гнучку систему сертифікації, що дозволяє адаптувати навчання до кар'єрних потреб студента.

Таким чином, вибір країни для навчання залежить від цілей майбутнього тренера: у Німеччині та Великій Британії найбільше уваги приділяється формальній сертифікації, у США – професійним сертифікатам, а в Україні фітнес-освіта більше орієнтована на академічну підготовку.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило комплексно проаналізувати професійну підготовку фітнес-тренерів у контексті світової практики та, зокрема, особливості німецької моделі підготовки фахівців у сфері фітнесу.

У рамках першого завдання було розкрито теоретико-методичні основи професійної підготовки фітнес-тренерів, що включають комплексний освітньо-практичний підхід, орієнтований на формування глибоких знань із фізіології, методики тренувань, анатомії, спортивної медицини та комунікаційних навичок. Доведено, що рівень підготовки фітнес-тренерів має безпосередній вплив на якість надання фітнес-послуг, рівень задоволеності клієнтів та загальний розвиток фітнес-індустрії.

В рамках другого завдання проаналізовано міжнародні вимоги до професійної освіти, сертифікації та кваліфікації фітнес-тренерів. Було встановлено, що хоча в багатьох країнах професія фітнес-тренера не регулюється державою, існують загальноприйняті стандарти сертифікації, такі як NASM, ACE, NSCA (США), REPs (Велика Британія), EuropeActive (ЄС) та інші. Висококваліфікований фітнес-тренер повинен не лише володіти ґрунтовними знаннями в галузі фізичних тренувань, а й мати сертифікацію, що підтверджує його компетентність.

Виконуючи третє завдання, проведено систематизацію підходів до підготовки фітнес-тренерів у різних країнах світу. У США підготовка орієнтована на приватні сертифікаційні організації, у Великій Британії використовується система кваліфікаційних рівнів (Level 2–4), в Австралії діє єдина національна система сертифікації (Certificate III та IV), а в Німеччині існує трирівнева система ліцензування (C, B, A), що забезпечує поступове професійне зростання тренера.

Особлива увага була приділена аналізу німецької моделі підготовки фітнес-тренерів (четверте завдання). Встановлено, що ключовими особливостями німецької системи є багаторівнева сертифікація, інтеграція

теоретичної та практичної підготовки та обов'язковість підвищення кваліфікації. Крім того, велике значення надається спеціалізації тренерів для роботи з різними категоріями населення, включаючи літніх людей, осіб із хронічними захворюваннями, професійних спортсменів та мігрантів.

П'яте завдання було реалізовано через аналіз змісту навчальних програм та вимог до сертифікації у Німеччині. Визначено, що навчальні програми базуються на комбінації теоретичних знань та обов'язкової практичної підготовки у спортивних клубах та фітнес-центрах. Випускники отримують ліцензії C, B або A, що дозволяють їм поступово підвищувати кваліфікацію та розширювати сферу професійної діяльності.

Шосте завдання передбачало оцінку ефективності німецької системи підготовки фітнес-тренерів та її порівняння з досвідом інших країн. На основі експертного опитування визначено, що німецька модель відзначається високою структурованістю, якістю підготовки та орієнтацією на безперервне навчання. Водночас, у порівнянні з американською чи британською системою, процес сертифікації в Німеччині є більш тривалим і вимагає значного часу та фінансових вкладень.

Отже, проведене дослідження дозволило визначити, що німецька система професійної підготовки фітнес-тренерів є ефективною, оскільки поєднує глибокий теоретичний фундамент, обов'язкову практичну підготовку та багаторівневу сертифікацію. Ця модель сприяє формуванню висококваліфікованих тренерів, які відповідають сучасним вимогам фітнес-індустрії та можуть успішно працювати як у Німеччині, так і за її межами.

Результати дослідження можуть бути використані для вдосконалення національних програм підготовки фітнес-тренерів, зокрема в Україні, шляхом впровадження багаторівневої сертифікації, розширення практичної підготовки та інтеграції міжнародних стандартів.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

На основі проведеного дослідження та аналізу німецької системи професійної підготовки фітнес-тренерів можна сформулювати наступні практичні рекомендації для вдосконалення підготовки фітнес-фахівців та підвищення якості фітнес-індустрії:

1. Вдосконалення програм підготовки фітнес-тренерів

- Запровадження багаторівневої системи сертифікації – створення чіткої градації рівнів підготовки тренерів (С, В, А) для поступового підвищення їхньої кваліфікації.

- Розширення навчальних дисциплін – включення додаткових модулів із спортивної медицини, психології мотивації, реабілітаційних технологій та інклюзивного фітнесу.

- Інтеграція сучасних методик тренувань – обов'язкове впровадження у програми навчання інноваційних підходів, таких як функціональний тренінг, НПТ, реабілітаційні методики, тренування з обтяженням та використання технологічних інструментів (фітнес-трекерів, мобільних додатків).

2. Посилення практичної підготовки

- Запровадження обов'язкової практики у фітнес-центрах – навчальні програми мають передбачати мінімум 200-300 годин практичних занять під керівництвом сертифікованих тренерів.

- Стажування в міжнародних клубах – можливість студентів проходити стажування у провідних фітнес-мережах (McFIT, Fitness First, Wellpass) для ознайомлення з передовими практиками.

- Впровадження кейс-стаді та симуляцій тренувальних процесів – створення ситуаційних тренінгів, які моделюють реальні сценарії роботи з клієнтами різних вікових груп і рівнів підготовки.

3. Гармонізація стандартів професійної сертифікації

- Визнання міжнародних сертифікатів – розширення співпраці з міжнародними організаціями (NASM, ISSA, ACE, EREPS) для інтеграції міжнародних стандартів у національну систему підготовки тренерів.

- Регулярне оновлення ліцензій – обов’язкове підвищення кваліфікації тренерів кожні 2-3 роки через проходження курсів, майстер-класів та семінарів.

- Впровадження спеціалізованих ліцензій – створення окремих сертифікацій для різних категорій тренерів: персональні тренери, реабілітаційні спеціалісти, спортивні тренери, тренери дитячого фітнесу, тренери для літніх людей тощо.

4. Використання цифрових технологій у підготовці тренерів

- Впровадження онлайн-курсів та інтерактивного навчання – використання цифрових платформ (Coursera, Udemu, Khan Academy) для дистанційного навчання та підвищення кваліфікації.

- Розвиток мобільних додатків для тренерів – створення додатків для оцінювання фізичного стану клієнта, моніторингу прогресу та управління тренувальним процесом.

- Запровадження віртуальних фітнес-лабораторій – використання VR та AR-технологій для симуляцій реальних тренувань і аналізу рухових навичок.

5. Підвищення професійних компетенцій тренерів

- Обов’язкове навчання з клієнтоорієнтованого підходу – включення дисциплін із психології, комунікації та мотивації для ефективної взаємодії з клієнтами.

- Розширення навчання з нутриціології – фітнес-тренери повинні мати базові знання про харчування, спортивні добавки та корекцію раціону клієнтів відповідно до їхніх потреб.

- Розвиток навичок кризового менеджменту – тренери повинні вміти діяти у форс-мажорних ситуаціях (травми клієнтів, нештатні ситуації, медична допомога, екстрені випадки).

6. Підтримка кар'єрного зростання та мобільності фітнес-тренерів

- Створення програм дуальної освіти – поєднання навчання у закладах освіти із практичною роботою у фітнес-центрах на кшталт німецької системи підготовки.

- Міжнародне стажування та обмін досвідом – запровадження освітніх програм з можливістю короткотермінових стажувань у країнах ЄС, США та Канаді.

- Розширення можливостей для самозайнятості тренерів – навчання фітнес-фахівців основам бізнес-менеджменту, маркетингу, роботи з соціальними мережами та брендингу для успішного ведення приватної практики.

Рекомендації, розроблені на основі дослідження, спрямовані на оптимізацію процесу підготовки фітнес-тренерів, впровадження міжнародних стандартів та підвищення рівня професіоналізму тренерів. Найбільш ефективними заходами є впровадження практичної орієнтації навчання, цифровізація освітніх процесів, міжнародна сертифікація та розвиток спеціалізованих напрямів фітнесу.

Дотримання цих рекомендацій сприятиме підвищенню рівня професійної підготовки тренерів, покращенню якості фітнес-послуг та конкурентоспроможності національної фітнес-індустрії на міжнародному ринку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Василенко М.М. Сучасний стан та проблеми підготовки фітнес-тренерів в США. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. №11. С. 19-23. sportpedagogy.org.ua
2. Гончаренко С.М. Роль практичної підготовки у формуванні професійних компетентностей майбутніх фітнес-тренерів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2019. №4(48). С. 34-38.
3. Дутчак М.В., Василенко М.М. Кваліфікаційна характеристика фітнес-тренера як умова підвищення якості фітнес-послуг. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. №2. С. 25-29.
4. Іванова Л.І. Основні аспекти фахової підготовки майбутніх фітнес-тренерів. Педагогічні науки: теорія та практика. 2020. №69(3). С. 54–59. pedagogy-journal.kpu.zp.ua
5. Ковальчук Т.В. Інноваційні технології у підготовці фітнес-тренерів: досвід та перспективи. Спортивний вісник Придніпров'я. 2020. №1. С. 89-93.
6. Лисенко О.В. Сучасні підходи до професійної підготовки фітнес-тренерів в умовах євроінтеграції. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2021. №3(97). С. 211-216.
7. Луценко І.М., Коновал Ю.М., Буренко М.С. Професійна підготовка тренерів та фахівців у галузі фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти України: сучасні підходи та виклики. Академічні візії. 2024. Вип. 37. academy-vision.org
8. Мельник І.В. Психолого-педагогічні аспекти підготовки фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2018. №2. С. 101-106.

9. Наумчук В. Оздоровчий фітнес у системі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія №15. 2020. № 3(123). С. 134-138.
10. Петренко О.В. Проблеми та перспективи розвитку фітнес-індустрії в Україні. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2021. №5(28). С. 45-50.
11. Романенко Л.В. Моделювання професійної діяльності фітнес-тренера у процесі фахової підготовки. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2020. №2(162). С. 98-102.
12. Савченко І.М. Педагогічні умови формування професійної майстерності майбутніх фітнес-тренерів. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2019. №1(44). С. 123-127.
13. Сидоренко О.М. Професійна компетентність фітнес-тренера: теоретичні та методичні аспекти. Молодий вчений. 2019. №3(67). С. 123-127.
14. Ткачук О.С. Інтеграція теоретичних і практичних знань у підготовці фітнес-тренерів. Педагогічний дискурс. 2018. №24. С. 89-93.
15. Томко О.М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів: наукові основи і досвід. Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2017. 396 с. dspace.pnpu.edu.ua
16. Федоренко В.В. Компетентнісний підхід у підготовці фітнес-тренерів: проблеми та перспективи. Молодий вчений. 2020. №6(82). С. 156-160.
17. Шиян Б.М., Приступа Є.Н. Формування професійної готовності майбутніх фітнес-тренерів до роботи у фітнес-індустрії. Вісник Львівського державного університету фізичної культури. 2017. №2. С. 185–190.

18. American College of Sports Medicine (ACSM). Certification Overview. URL: <https://www.acsm.org/get-stay-certified/get-certified> (дата звернення: 10.03.2025).
19. American Fitness Professionals & Associates (AFPA). Certification Programs. URL: <https://www.afpafitness.com/certifications> (дата звернення: 10.03.2025)
20. Australian Institute of Fitness (AIF). Courses Overview. URL: <https://fitness.edu.au/the-fitness-zone/courses/> (дата звернення: 10.03.2025).
21. Canadian Society for Exercise Physiology (CSEP). Become Certified. URL: <https://www.csep.ca/become-certified/>(дата звернення: 10.03.2025).
22. Conselho Federal de Educação Física (CREF - Бразилія). Regulamentação Profissional. URL: <https://www.confef.org.br/regulamentacao> (дата звернення: 10.03.2025).
23. EuropeActive. European Qualifications Framework (EQF) for Fitness. URL: <https://www.europeactive.eu/standards/eqf>(дата звернення: 10.03.2025).
24. European Fitness Association (EFA). Standards and Certifications. URL: <https://www.europeanfitnessassociation.org/standards> (дата звернення: 10.03.2025).
25. European Health & Fitness Association (EHFA). Standards Council. URL: <https://www.ehfa-standards.eu/> (дата звернення: 10.03.2025).
26. European Register of Exercise Professionals (EREPS). Standards and Qualifications.

URL: <https://www.ereps.eu/content/qualifications> (дата звернення: 10.03.2025).

27. European Register of Fitness Professionals (EREPS). Membership Benefits. URL: <https://www.ereps.eu/membership-benefits> (дата звернення: 10.03.2025).

28. Fitness Australia. Accreditation Overview. URL: <https://fitness.org.au/accreditation> (дата звернення: 10.03.2025).

29. Fitness Professionals UK (FitPro). Education and Training. URL: <https://www.fitpro.com/education> (дата звернення: 10.03.2025).

30. Health and Fitness Federation of India (HFFI). Certification Programs. URL: <https://www.hffi.in/certification> (дата звернення: 10.03.2025).

31. International Confederation of Registers for Exercise Professionals (ICREPs). About ICREPs. URL: <https://www.icreps.org/about> (дата звернення: 10.03.2025).

32. International Dance Exercise Association (IDEA). Fitness Certifications. URL: <https://www.ideafit.com/fitness-certifications/> (дата звернення: 10.03.2025).

33. International Fitness Association (IFA). Certification Programs. URL: <https://www.ifafitness.com/certification> (дата звернення: 10.03.2025).

34. International Fitness Professionals Association (IFPA). Certification Programs. URL: <https://www.ifpa-fitness.com/certifications> (дата звернення: 10.03.2025).

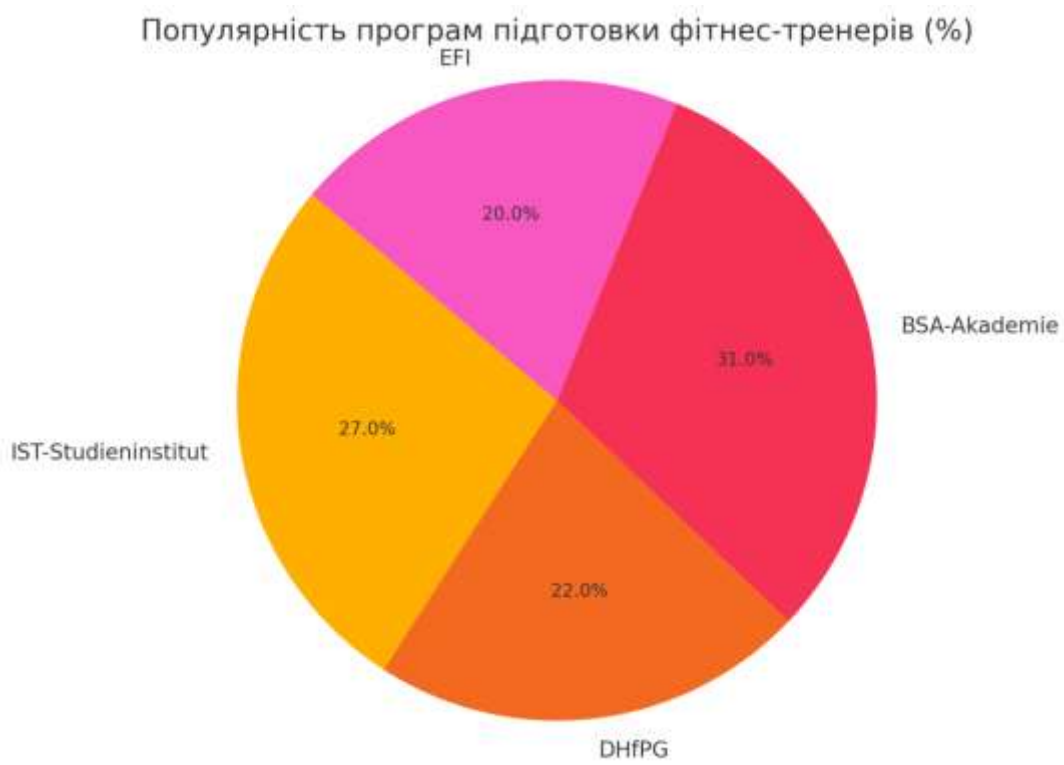
35. International Institute for Complementary Therapists (IICT). Fitness Certifications. URL: <https://www.iict.com.au/fitness-certifications/> (дата звернення: 10.03.2025).

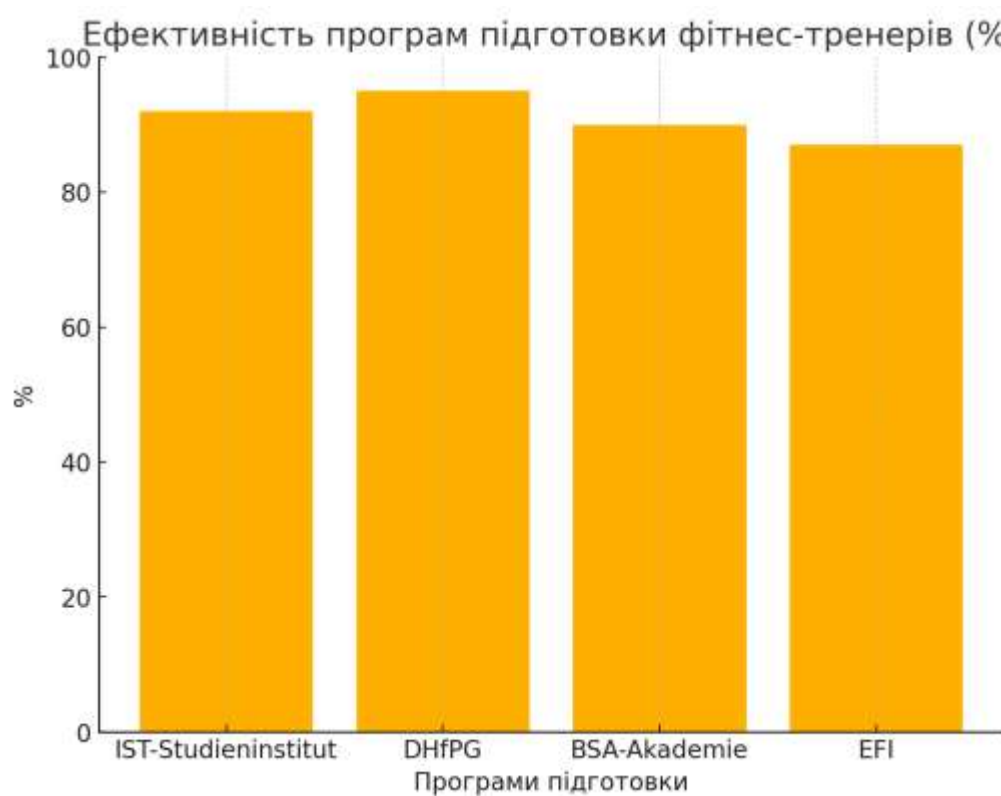
36. International Personal Trainers & Fitness Academy (IPTFA). Certification Programs. URL: <https://www.iptfa.com/certifications> (дата звернення: 10.03.2025).
37. International Sports Conditioning Association (ISCA). Certification Courses. URL: <https://www.isca-central.org/certifications> (дата звернення: 10.03.2025).
38. International Sports Sciences Association (ISSA). ISSA Personal Trainer Certification. URL: <https://www.issaonline.com/certification/personal-trainer-certification> (дата звернення: 10.03.2025).
39. Japan Fitness Association (JFA). Instructor Certification. URL: <https://www.j-fitness.or.jp/english/certification.html> (дата звернення: 10.03.2025).
40. National Academy of Fitness & Sports (NAFS). Certification Courses. URL: <https://www.nafs.org/certifications> (дата звернення: 10.03.2025).
41. National Academy of Sports Medicine (NASM). NASM Certification Programs. URL: <https://www.nasm.org/certified-personal-trainer> (дата звернення: 10.03.2025).
42. National Council on Strength & Fitness (NCSF). Certification Programs. URL: <https://www.ncsf.org/certifications> (дата звернення: 10.03.2025).
43. National Exercise Trainers Association (NETA). Certifications Overview. URL: <https://www.netafit.org/certifications> (дата звернення: 10.03.2025).
44. National Federation of Professional Trainers (NFPT). Personal Trainer Certification. URL: <https://www.nfpt.com/certification> (дата звернення: 10.03.2025).

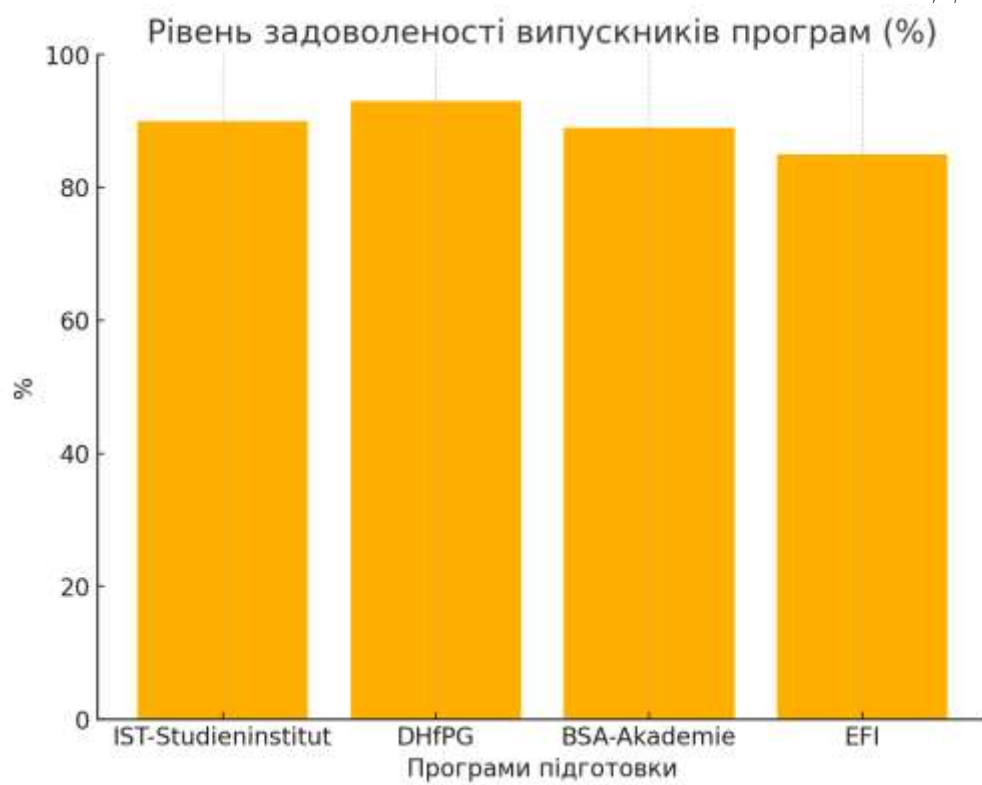
45. National Strength and Conditioning Association (NSCA).
NSCA Certification Programs.
URL: <https://www.nasca.com/certification/> (дата звернення: 10.03.2025).
46. Polish Fitness Association (PFA). Instructor Certification.
URL: <https://www.pfa.org.pl/certyfikacja> (дата звернення: 10.03.2025).
47. Register of Exercise Professionals (REPs UK). Qualifications
Explained. URL: <https://www.exerciseregister.org/about-reps/reps-categories> (дата звернення: 10.03.2025).
48. Register of Exercise Professionals New Zealand (REPs NZ).
About REPs. URL: <https://www.reps.org.nz/about-reps/>(дата звернення:
10.03.2025).
49. South African Fitness Education Institute (SAFEI). Courses
and Certifications. URL: <https://www.safei.co.za/courses>(дата звернення:
10.03.2025).
50. UK Coaching. Coaching Qualifications.
URL: <https://www.ukcoaching.org/education-training/qualifications> (дата
звернення: 10.03.2025).

ДОДАТКИ

Додаток 1







АНКЕТА

для експертної оцінки ефективності професійної підготовки фітнес-тренерів у Німеччині

Шановний респонденте!

Просимо Вас взяти участь в опитуванні, спрямованому на визначення ефективності професійної підготовки фітнес-тренерів у Німеччині. Ваші відповіді допоможуть покращити якість освітніх програм та визначити пріоритетні напрями розвитку фітнес-освіти.

Ваша посада / статус:

- ☐ Фітнес-тренер (сертифікований, практикуючий)
- ☐ Викладач освітньої установи (з підготовки фітнес-тренерів)

Блок 1. Оцінка якості освітніх програм для фітнес-тренерів

1. Як Ви оцінюєте загальний рівень освітніх програм підготовки фітнес-тренерів у Німеччині?

- ☐ Дуже високий
- ☐ Високий
- ☐ Середній
- ☐ Низький

2. Чи відповідають освітні програми актуальним вимогам ринку?

- ☐ Повністю відповідають
- ☐ Скоріше відповідають
- ☐ Частково відповідають
- ☐ Не відповідають

3. Яку роль відіграє гнучкість програми у виборі навчання?

- ☐ Вирішальну
- ☐ Значну

☐ Незначну

☐ Жодної ролі

4. Яким чином Ви оцінюєте рівень викладачів у програмах підготовки?

☐ Дуже високий

☐ Високий

☐ Середній

☐ Низький

5. Чи достатньо уваги приділяється практичній складовій підготовки?

☐ Повністю достатньо

☐ Скоріше достатньо

☐ Частково достатньо

☐ Недостатньо

Блок 2. Вимоги до практичних навичок фітнес-тренерів

Оцініть за 5-бальною шкалою важливість наведених практичних навичок (5 – дуже важливо, 1 – неважливо):

Практичні навички	5	4	3	2	1
Володіння сучасними методиками тренувань	☐	☐	☐	☐	☐
Уміння розробляти індивідуальні програми	☐	☐	☐	☐	☐
Комунікаційні та мотиваційні навички	☐	☐	☐	☐	☐
Навички проведення фітнес-тестувань	☐	☐	☐	☐	☐

Практичні навички	5	4	3	2	1
Профілактика травматизму та перша допомога	☐	☐	☐	☐	☐

Блок 3. Роль сертифікації у кар'єрі фітнес-тренера

11. Як Ви оцінюєте вплив сертифікації на кар'єрні перспективи тренерів?

- ☐ Дуже високий
- ☐ Високий
- ☐ Середній
- ☐ Незначний

12. Чи має значення міжнародне визнання сертифікату?

- ☐ Так, значне
- ☐ Частково
- ☐ Ні

13. На Вашу думку, який рівень ліцензії найбільш цінується на ринку праці?

- ☐ А-ліцензія
- ☐ В-ліцензія
- ☐ С-ліцензія

14. Чи впливає сертифікація на довіру клієнтів?

- ☐ Однозначно впливає
- ☐ Скоріше впливає
- ☐ Впливає частково
- ☐ Не впливає

Блок 4. Перспективи розвитку фітнес-освіти

Оцініть за 5-бальною шкалою значущість таких напрямів розвитку
(5 – дуже значуще, 1 – незначуще):

Напрями розвитку	5	4	3	2	1
Розширення онлайн-освіти та цифрових платформ	☐	☐	☐	☐	☐
Поглиблення медико-біологічної підготовки	☐	☐	☐	☐	☐
Посилення психологічної підготовки тренерів	☐	☐	☐	☐	☐
Міжнародна інтеграція та стандартизація програм	☐	☐	☐	☐	☐
Посилення бізнес-компоненту освіти	☐	☐	☐	☐	☐

