

**TSYHANOVSKA Nataliia**

Charkowska Państwowa Akademia Kultury, m. Charków, Ukraina

<https://orcid.org/0000-0001-8168-4245>e-mail: [nwt@list.pl](mailto:nwt@list.pl)**ZABROCKA Agnieszka**

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, m. Gdańsk, Polska

<https://orcid.org/0000-0001-8513-9666>e-mail: [agnieszka.zabrocka@awf.gda.pl](mailto:agnieszka.zabrocka@awf.gda.pl)**SUPIŃSKA-STENCEL Agnieszka**

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, m. Gdańsk, Polska

<https://orcid.org/0000-0002-0601-6551>e-mail: [agnieszka.supinska@awf.gda.pl](mailto:agnieszka.supinska@awf.gda.pl)**SKALSKI Dariusz W.**

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, m. Gdańsk, Polska

Narodowy Uniwersytet Gospodarki Wodnej i Wykorzystania Zasobów Naturalnych w Równem, m. Równe, Ukraina

<https://orcid.org/0000-0003-3280-3724>e-mail: [dws@list.pl](mailto:dws@list.pl)**ANTONIUK Oleksandr**

Chmielnicki Narodowy Uniwersytet, m. Chmielnicki, Ukraina

<https://orcid.org/0000-0003-1483-7883>[antoniuko@khmnu.edu.ua](mailto:antoniuko@khmnu.edu.ua)**KOMPETENCJE, STANDARDY I TRENDY W WSPÓŁCZESNYM KSZTAŁCENIU  
TRENERÓW I INSTRUKTORÓW NA PRZYKŁADZIE FITNESSU W POLSCE I  
UKRAINIE**

*W opracowaniu przeanalizowano kluczowe aspekty rozwoju edukacji fitness w oparciu o materiały międzynarodowej konferencji naukowej "Okrągły Stół: Edukacja fitness przyszłości: kompetencje, standardy, trendy", która odbyła się 22 maja 2025 roku. Konferencja została zorganizowana przez Charkowski Narodowy Uniwersytet Pedagogiczny im. H. S. Skovorody w partnerstwie z Charkowską Państwową Akademią Kultury, Czernihowską Politechniką Narodową oraz Akademią Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku. Autorzy badali aktualne problemy edukacji fitness, a w szczególności: nowoczesne podejście do szkolenia specjalistów, model kompetencji przyszłego trenera fitness, związek między wyższymi standardami kształcenia a wymaganiami branży fitness, innowacyjne technologie edukacyjne, a także kwestie etyki zawodowej i umiejętności miękkich. Szczególną uwagę zwrócono na analizę współpracy pomiędzy placówkami edukacyjnymi a klubami fitness i stowarzyszeniami branżowymi. W badaniu odniesiono się do oficjalnych wymogów dotyczących szkolenia profesjonalistów fitness i omówiono przykłady programów edukacyjnych wdrażanych zarówno w środowisku uniwersyteckim, jak i w sektorze prywatnym.*

*Słowa kluczowe: edukacja, edukacja fitness, trener fitness, kompetencje, standardy kształcenia, innowacyjne technologie edukacyjne, współpraca*

<https://doi.org/10.31891/pcs.2025.2.41>

**Wstęp**

Edukacji w Polsce kształcenia trenerów i instruktorów, jako fachowców w sporcie (w różnych dyscyplinach sportowych) może się odbywać w formie zajęć na uczelniach wyższych jak i w systemie kursowym, zajęć organizowanych przez różne instytucje (firmy) publiczne i niepubliczne, stowarzyszenia czy kluby sportowe. Końcowym akcentem tego kształcenia jest tak zwana licencja sportowa, która upoważnia absolwenta tego szkolenia do pracy w klubach czy federacjach sportowych. W Polsce w 2013 roku w Dzienniku Ustaw Rzeczypospolitej Polskiej została opublikowana ustawa z dnia 13.06.2013 r. o zmianie ustaw regulujących wykonywanie niektórych zawodów (zwana dalej „ustawą deregulacyjną”). Podpisana

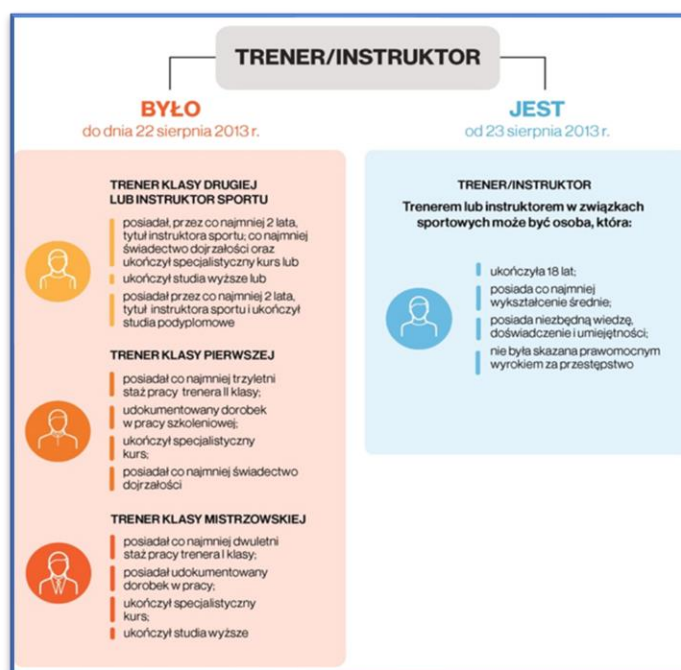
przez Prezydenta RP 9 lipca 2013 roku ustawa deregulacyjna dotknęła również zawodów wykonywanych w świecie sportu. Jak bowiem wynika z przyjętego projektu dokonuje on między innymi zmiany w ustawie z dnia 25.06.2010 r. o sporcie. Zmiany te dotyczyły art. 41 i art. 42 cytowanej ustawy o sporcie, które dotychczas regulowały kwalifikacje zawodowe w sporcie [1]. Obecnie o tym, czy ktoś posiada odpowiednią wiedzę i umiejętności, aby zostać trenerem, decydują poszczególne związki sportowe lub inne powstałe organizacje. To one od 2013 r. określają potrzebne dla danej dyscypliny wymagania i wydają licencje trenerskie. NIK zwraca uwagę, że to od sposobu ukształtowania przez poszczególne związki autonomicznych systemów nadawania

kwalifikacji trenerskich zależą wymagania dotyczące szkolenia i doskonalenia zawodowego trenerów i instruktorów sportu. Większość wprowadziło własne regulaminy nadawania uprawnień trenerskich i instruktorskich. Na 40 polskich związków sportowych w sportach olimpijskich 38 deklaroowało posiadanie autonomicznych systemów licencyjnych. W sześciu związkach z 31 (20 proc.) licencję trenerską przyznawano bezterminowo. W pozostałych 25 okres jej ważności wahał się od jednego roku (sezonu) do pięciu lat. W większości związków (52 proc. z 31) wprowadzono wymóg systematycznego doskonalenia zawodowego [2]. Wobec powyższych informacji, dla potrzeb tego opracowania można przyjąć, że obecny system kształcenia trenerów czy instruktorów w sporcie jest różny.

### System kształcenia trenerów i instruktorów w wyższych uczelniach w Polsce

Ten system może obejmować kształcenie z realizacją zatwierdzonych efektów kształcenia w następujących formach z wymaganą ilością godzin:

- studia podyplomowe kwalifikacyjne, ukierunkowane na daną dyscyplinę sportową w zależności od potrzeb czy specyfiki uczelni wyższej, zarówno państwowej czy prywatnej,
- studia licencjackie (3-letnie) w kontekście specjalizacji z danej dyscypliny sportowej, kończące się dodatkowym egzaminem instruktorskim czy trenerskim w współpracy z danym związkiem sportowym, przed obroną pracy dyplomowej,
- jako specjalizacja na studiach magisterskich,
- jako tak zwany przedmiot do wyboru,
- innych form według koncepcji wyższej uczelni, też z wymaganą ilością godzin.



Rys. 1. System kształcenia do i od 2013 roku

Źródło: Na podstawie opracowania Najwyższej Izby Kontroli (dostęp: 24.06.20215r.)

Po pięciu latach od deregulacji zawodu trenera i instruktora sportu, władze polskiej Akademii Wychowania Fizycznego krytycznie wypowiedziały się o uwolnieniu zawodów trenera i instruktora sportu. Przede wszystkim podkreślają brak narzędzi do oceny jakości kompetencji osób wykonujących zawód trenera sportu. Beztróskie uwolnienie kształcenia w niektórych zawodach oddało kształcenie trenerów w ręce różnych podmiotów, które na

zasadzie rynkowej, nadawały tylko dokument końcowy o wymyślonej nazwie, bo przecież nie kształciły, nie podnosiły kwalifikacji, zwłaszcza jeśli w dziedzinach praktycznych w ofercie rynkowej były kursy internetowe bez konieczności uczestnictwa w zajęciach (np. na pływalni).

W Europie wyróżnia się cztery modele organizacyjne kształcenia kadr dla potrzeb szeroko rozumianego sportu.

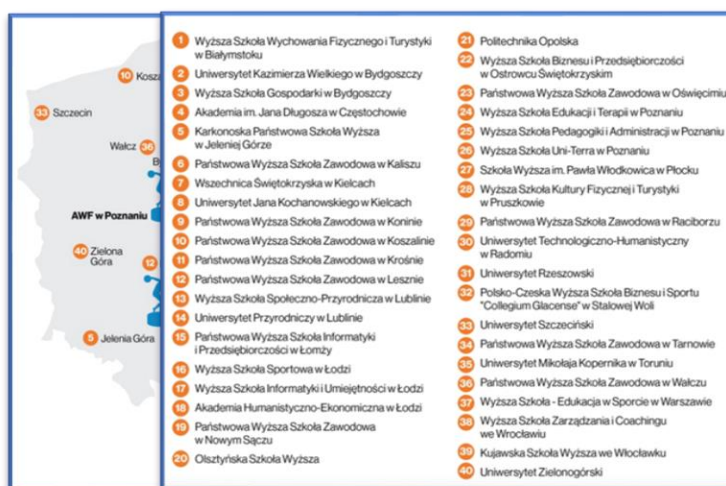
- model biurokratyczny, w którym organizacje sportowe są kontrolowane przez władze wywodzące się ze struktur publicznych (na poziomie centralnym regionalnym i lokalnym). Kształcenie kadr dla potrzeb sportu odbywa się na podstawie reguł stworzonych przez państwo, głównie w ramach regulacji prawnych. Taki model można było zaobserwować np. we Francji, w Polsce i na Węgrzech;

- model przedsiębiorczy oparty jest przede wszystkim na inicjatywach sektora komercyjnego, a rola sektora publicznego jest mocno ograniczona.

Takie rozwiązania funkcjonowały w Wielkiej Brytanii i Irlandii;

- w modelu strategicznym dużą aktywnością i znaczącą rolą przypisuje się sektorowi dobrowolnych organizacji pozarządowych. Rola sektora publicznego i komercyjnego w kształtowaniu polityki w sporcie jest mocno ograniczona. Przykłady takich rozwiązań można zaobserwować w Niemczech;

- model społeczny oparty jest na umowie społecznej pomiędzy różnymi partnerami funkcjonującymi na rynku pracy. Taki model występował w Holandii.



Rys. 2. Szkoły wyższe kształcące w sporcie i kulturze fizycznej

Źródło: Na podstawie opracowania Najwyższej Izby Kontroli (dostęp: 24.06.20215r.)

## System kształcenia trenerów i instruktorów w sporcie przez inne podmioty w Polsce

Kształcenie w tym systemie nie regulują żadne przepisy prawa powszechnie obowiązującego. Nie istnieją żadne przepisy określające zasady, warunki i tryb uzyskiwania uprawnień trenera i instruktora sportu oraz określające dokumenty potwierdzające te uprawnienia. Nie ma żadnych warunków określających zasady prowadzenia szkoleń, kadry szkoleniowej i wydawanych po nich zaświadczeń, certyfikatów, dyplomów. Pracodawca może uznawać dokumenty wydawane przez jeden podmiot szkolący instruktorów czy trenerów, a nie musi uznawać dokumentów wydanych przez drugi, inny podmiot. Także pracodawca może zatrudnić osobę (lub nie zatrudni), która nie ma żadnego dokumentu potwierdzającego wiedzę i

umiejętności do prowadzenia zajęć (zatrudnia w tym wypadku wyłącznie na podstawie własnej oceny kandydata do danej pracy w sporcie). Ponadto od 2013 r. nie przeprowadza się już prawnej procedury uznawania zagranicznych dokumentów potwierdzających posiadanie uprawnień do prowadzenia zajęć w sporcie jako trener lub instruktor (zarówno z krajów UE jak i pozostałych krajów świata). Pracodawca, od czasu deregulacji zawodów trenera czy instruktora, wyłącznie na podstawie własnych kryteriów (z wyłączeniem ograniczeń ustanowionych w art. 41 ustawy o sporcie) decyduje, czy daną osobę zatrudni. Ponadto odbycie szkolenia nie będzie warunkiem determinującym, upoważniającym do przystąpienia do egzaminu. Sposób zdobycia odpowiedniej wiedzy specjalistycznej i ogólnej będzie dowolny. Każdy może uczestniczyć w kursach organizowanych przez różne

podmioty zajmujące się kształceniem lub przystępować do egzaminów przygotowując się samodzielnie. Istniejący system doskonalenia zawodowego do 2013 roku związany z klasyfikacją klas trenerskich drugiej, pierwszej i mistrzowskiej praktycznie stracił swoją zasadność. Zdobywanie kolejnych stopni trenerskich nie wiąże się już obecnie z żadnymi przywilejami. Gdyby został utrzymany, stanowiłby jedynie formę wyróżnienia. Nie wpisując go w wynagrodzenia istniejące w sporcie traci on rację bytu, stał się być może fikcją.

System kształcenia, w tym także system kształcenia trenerów czy instruktorów w sporcie, w myśl nowych wykładni Unii Europejskiej jest reorganizowany i polega na przejściu od „procesu kształcenia” do „efektów kształcenia”. Dlatego szczególnie ważny stał się rezultat uczenia się, natomiast przestaje mieć znaczenie fakt, czy dana kwalifikacja została nabyta w systemie formalnym, poza formalnym czy też nieformalnym np. poprzez odbycie obowiązkowej praktyki z odpowiednią ilością godzin. W efekcie uczący się mogą lepiej i szybciej osiągać taki poziom kwalifikacji, jaki jest zgodny z ich aspiracjami oraz możliwościami. Obecnie Prace w tym zakresie trwają w Europie przy określaniu Europejskiej Ramy Kwalifikacji (ERK), jak i w Polsce przy tworzeniu Polskiej Ramy Kwalifikacji (PRK). Jest to współczesny trend, który na dobre się zadomowił w polskim systemie kształcenia trenerów i instruktorów w sporcie. Pewnie tak będzie, ale sama krytyka nic nie zmieni. Powinny być konstruktywne wnioski, które powinny wpłynąć na udoskonalenie, usprawnienie tej formy szkolenia w sporcie przez inne podmioty w Polsce.

### **System kształcenia trenerów i instruktorów w sporcie w wyższych uczelniach w Ukrainie**

W Ukrainie podczas Międzynarodowej Naukowej Konferencji: Okrągły Stół w trybie online na temat: „*Edukacja fitness przyszłości: kompetencje, standardy, trendy*”, która odbyła się w dniu 22 maja 2025 roku a jej organizatorem na bazie Katedry Dyscyplin Sportowych i Pedagogicznych oraz Fitness był Charkowski Narodowy Uniwersytet Pedagogiczny im. H. S. Skoworody. Zostały poruszone współczesne kompetencje, standardy i tendencje w systemie

szkolenia trenerów i instruktorów fitnessu w następujących kierunkach (obszarach):

1. Nowoczesne podejścia do szkolenia specjalistów fitness - doświadczenia krajowe i zagraniczne:

- treści kompetencyjne programu edukacyjnego: *Fitness i Rekreacja* w kontekście nowych standardów kształcenia,
- wybrane aspekty szkolnictwa wyższego w Polsce,
- struktura i treść dyscypliny,
- teoria i metody zdrowia oraz sprawności sportowej,
- skuteczne podejścia metodologiczne w fitnessie: spojrzenie na praktyki międzynarodowe,
- doświadczenie w profesjonalnym szkoleniu przyszłych trenerów fitness na Połtawskim Narodowym Uniwersytecie Pedagogicznym im. V.G. Korolenko,
- nowoczesny trener fitness,
- mobilność studencka,
- kształtowanie kompetencji zawodowych specjalistów fitness: charakterystyka krajowa i tendencje międzynarodowe.

2. Model kompetencyjny przyszłości trenera fitness:

- uzasadnienie potrzeby stosowania terminologii gimnastycznej w prowadzeniu zajęć z nowoczesnych obszarów fitnessu: Edukacja fitnessu w przyszłości,
- praktyczne doświadczenie w opanowaniu podstawowych ruchów w aerobiku zdrowotnym w kształceniu zdalnym,
- wdrożenie wiedzy i umiejętności zdobytych na zajęciach aerobiku we własnym treningu.

3. Innowacyjne technologie edukacyjne w edukacji fitnessu:

- zastosowanie innowacyjnych środków technicznych w procesie kształcenia grup szkolenia wstępnego w gimnastyce artystycznej,
- narzędzia marketingowe dla trenera fitness,
- animacja, aktywność sportowa jako komponent edukacji w fitnessie

przyszłości w kształceniu nauczycieli wychowania fizycznego,

- poprawa funkcji równowagi w gimnastyce artystycznej z wykorzystaniem systemu *Joga Pilates*,

- wpływ aerobiku wodnego na organizm kobiet,

- wykorzystanie innowacyjnych technologii pedagogicznych do motywowania studentów szkół wyższych do uprawiania wychowania fizycznego i sportu.

4. Etyka zawodowa, psychologia, gotowość i umiejętności miękkie trenera fitness:

- gotowość absolwentów w zakresie sprawności do wykonywania obowiązków zawodowych,

- nauczanie sztuk walki w czasie wojny.

5. Współpraca instytucji edukacyjnych z fitnessem kluby i stowarzyszenia branżowe:

- zatrudnienie absolwentów w branży fitness.

6. Interdyscyplinarne podejście w szkoleniu specjalistów fitness:

- specyfika szkolenia przyszłych specjalistów w dziedzinie kultury fizycznej i sportu w zakresie organizacji zajęć rekreacyjnych,

- specjalne szkolenie wykwalifikowanych bokserów, z uwzględnieniem ich treningu (podtypu) taktycznego,

- rozluźnienie mięśniowo-więzadłowe jako środek odnowy w sztuce choreograficznej,

- edukacja muzyczna i rytmiczna w rekreacji,

- podstawy choreografii w nowoczesnym treningu przyszłego trenera fitness,

- specyfika prowadzenia zajęć z dyscypliny akademickiej,

- podstawy rekreacyjnego chodu i biegu dla kandydatów na specjalność: *Fitness i Rekreacja*,

- metody nauczania zabaw rekreacyjnych w systemie szkolenia specjalistów fitness,

- podejście integracyjne w fitnessie: interakcja międzysektorowa w kształceniu przyszłych trenerów,

- stosowanie różnych podejść do oceny stanu funkcjonalnego organizmu człowieka podczas treningu fitness [3].

Wspomniana naukowa konferencja (22 maja 2025 roku) w Charkowie podjęła bardzo ważny krok w celu unormowania i wprowadzenia konkretnych rozwiązań w zakresie formalno-prawnym jak i organizacyjno-metodycznym docelowych kwestii w kształceniu trenerów i instruktorów fitnessu z uwzględnieniem tendencji międzynarodowych, co bardzo korzystnie może wpłynąć zarówno w Polsce jak i w Ukrainie, tym bardziej, że oba kraje mają bogatą współpracę w szeroko pojętej kulturze fizycznej i sporcie.

### **System kształcenia trenerów i instruktorów w sporcie przez inne podmioty w Ukrainie**

W Ukrainie zajęcia fitness bardzo widoczne są w chęci pomocy ludziom w prowadzeniu zdrowego stylu życia. Widoczna konkurencyjność klubów fitness (podmiotów branżowych), której ważnym aspektem jest wybrana strategia rozwoju prowadząca do zwiększenia konkurencyjności klubów fitness poprzez jasne podejście do jej realizacji. W trwającej wojnie jest widoczny problem niedoboru specjalistycznych kadr, co jest uzasadnione faktem, że w Ukrainie praktycznie nie ma profesjonalnego szkolenia trenerów fitness. Jednak w światowych markach tej branży przedstawiane są opinie ukraińskich ekspertów dotyczące najpopularniejszych obszarów fitness, które powinny być rozwijane w Ukrainie i które mogą stać się modne w przyszłości. Wśród nich najbardziej obiecujące można wyróżnić: fitness medyczny i rehabilitację, trening antystresowy, trening funkcjonalny i fitness wojskowy, a także treningi na świeżym powietrzu oraz treningi z elementami rywalizacji. A żeby wyposażyć obiekty sportowe w wykwalifikowanych trenerów, należy zapewnić wysokiej jakości szkolenia i wprowadzić certyfikację. Ukraińska branża fitness może być obiecująca, jeśli zostaną stworzone atrakcyjne warunki dla inwestorów i warunki do rozwoju masowej aktywności fizycznej. Branża fitness rozwija się szybko na całym świecie ze względu na orientację

komercyjną, a trendy w dziedzinie fitnessu zmieniają się szybko. Liderem branży fitness od dawna są USA, gdzie 19,1% populacji uczestniczy w zajęciach fitness. Całkowite zaangażowanie populacji krajów Unii Europejskiej (w tym Norwegii, Szwajcarii, Polski, Turcji i Ukrainy) wynosi 7,8%, a osób powyżej 15 roku życia - 9,4% [4]. Najwięcej członków klubów fitness jest w Niemczech (11,1 mln) i Wielkiej Brytanii (9,9 mln). Największe zaangażowanie obywateli w aktywność fizyczną występuje w Szwecji (21,6% populacji) i Holandii (17,1%), co tłumaczy się nie tylko tradycjami i polityką państw, ale także wysokim poziomem urbanizacji i obecnością dużych operatorów fitness w tych krajach. Pod względem liczby obiektów fitness Ukraina zajmuje 11. miejsce w Europie i w 2019 r. miała 1765 klubów fitness różnego typu. W zajęciach fitness w Ukrainie uczestniczyło 1,2 mln osób, co stanowi 2,9% populacji [5]. Wskaźnik ten jest znacznie niższy niż w wiodących europejskich krajach fitness, ale wskazuje na znaczny potencjał rozwoju branży. Jednak epidemia COVID-19 i obecnie trwająca wojna, znacząco wpłynęły na branżę: dochody spadły, ponieważ koszt usług pozostał taki sam, a liczba klientów spadła; rozpoczęto szkolenia online, które są mniej efektywne w porównaniu z zajęciami na siłowni. Do silnych stron innych podmiotów (branżowych) działających na terenie Ukrainy można między innymi zaliczyć:

- nowoczesny sprzęt,
- dostępność wewnętrznych szkoleń kadry fitness (szkoły fitness, szkolenia zaawansowane),
- istnieją programy fitness, które spełniają światowe standardy,
- dogodne godziny pracy klubów fitness, niektóre działają 24/7,
- ambitne zespoły, maratony fitness i inne działania nastawione na wyniki,
- rosnąca z roku na rok frekwencja na zajęciach grupowych,
- zwiększenie liczby imprez fitness organizowanych na terenie miasta.

Natomiast do szans – rozwoju możliwości innych podmiotów (firm branżowych) można zaliczyć:

- możliwość wprowadzenia nowych trendów fitness,

- rozwój innowacyjnych technologii i innowacyjnego sprzętu,
- organizacja szkoleń, kursów mistrzowskich,
- zapraszanie znanych ekspertów, trenerów, blogerów lub sportowców,
- prestiż, wysoko ceniący wysportowaną sylwetkę (ludzie dążą do zdrowia).

Do słabych stron i ewentualnych zagrożeń badania przeprowadzone w Ukrainie w 2023 roku wykazały między innymi:

- duża konkurencja wśród klubów fitness w mieście,
- duża rotacja kadr (związana ze słabą motywacją materialną i niematerialną personelu),
- niepewność socjalna pracowników (brak pakietu socjalnego, świadczeń),
- brak ubezpieczenia,
- obniżanie cen konkurencji,
- wysokie koszty personelu serwisowego (sprząatanie, ochrona),
- spadek poziomu dochodów ludności i niska aktywność konsumpcyjna;
- wysokie koszty użytkowania,
- dodatkowe koszty związane z wymogami sanitarnymi,
- zamknięcia klubów z powodu różnych ograniczeń – zamknięcia klubów z powodu wojny,
- pojawienie się nowych konkurentów [4].

### **Przykład kształcenia w dziedzinie fitnessu w Polsce przez wyższą uczelnię i sektorze prywatnym**

Prowadzenie zdrowego stylu życia, to szereg działań zmierzających do poprawy bądź zachowania dobrej kondycji fizycznej i psychicznej organizmu [6]. W dzisiejszych czasach aktywność fizyczna ma ogromny wpływ na funkcjonowanie organizmu człowieka. Formy aktywnego odpoczynku, jakie proponują kluby fitness, stanowią naturalne sposoby zachowania i przywracania zdrowia oraz wewnętrznej równowagi. Fitness to zajęcia wszechstronne dla ludzi w każdym wieku, o różnej sprawności fizycznej, które mogą być uprawiane przez całe życie. Mają charakter prozdrowotny, niezwiązany z rywalizacją sportową [7]. Przyjęło się już ogólnie, że pojęcie fitness to styl życia,

sposób na zdrowe, higieniczne i pozytywne funkcjonowanie człowieka. Na międzynarodowej konferencji w Birmingham (Wielka Brytania) w 1996 roku podjęto próbę zdefiniowania fitnessu właśnie jako pojęcia ogólnego, utożsamianego z ideologią, a nie z samym faktem „bycia sprawnym.” Fitness to pojęcie wieloznaczne. Znaczenie tego słowa zwykle kojarzone jest z grupowymi ćwiczeniami gimnastycznymi wykonywanymi przy rytmicznej muzyce, niekiedy z wykorzystaniem dodatkowego sprzętu, lecz fitness to również ćwiczenia na siłowni, konwencje szkoleniowe oraz sposób na zarabianie pieniędzy. To ogólna

sprawność, wydolność, kondycja psychofizyczna, zdolność przystosowania się, stała gotowość do podejmowania wysiłków fizycznych. Na fitness składa się wiele komponentów zdrowotnych i psychomotorycznych. W tabeli poniżej umieszczono przykładowy podział zajęć indywidualnych i grupowych, stosowanych w klubach fitness. Na potrzeby rynku, niektóre nazwy zajęć różnią się od oryginalnych. Związane jest to z marketingiem, ponieważ każda szkoła fitness, posiada swoje autorskie programy do poszczególnych typów zajęć.

Tabela.1

### Przykładowy podział zajęć fitness

ZAJĘCIA KOLEKTYWNE PRZY MUZYCE			
DOMINANTA CARDIO	DOMINANTA MUSCLE	DOMINANTA COOLING	SIŁOWNIA + SPRZĘT CARDIO
Hi-low, Low impact, Dance, Aerobic,	ABT, TBC, Body sculpt Magic bar, Circuit training,	Stretching Joga Pilates, Zdrowy kręgosłup	
<b>Ćwiczenia mieszane (cardio + muscle)</b>			
Step, Interval Training, Functional Training, Spining, Aqua aerobic, Core board			

Kształcenie w dziedzinie fitnessu to ciągły proces. Obejmuje szeroki zakres tematów. Uzyskanie kwalifikacji zawodowych w fitnessie może odbywać się na różne sposoby. W Polsce, zawód instruktora fitness i trenera personalnego nie jest prawnie regulowany. Od 2010 roku zgodnie z ustawą o sporcie, nie trzeba posiadać kwalifikacji instruktorskich i trenerskich, aby świadczyć usługi w tej dziedzinie. W sierpniu 2013 roku nastąpiła deregulacja wcześniejszej ustawy, która wniosła zmiany w niektórych zapisach. W rezultacie, aby nabyć dziś kwalifikację trenera, trzeba spełnić ogólnie sformułowany wymóg posiadania „wiedzy, doświadczenia i umiejętności niezbędnych do wykonywania zadań trenera lub instruktora sportu” [1].

Dawniej uprawnienia instruktorskie lub trenerskie można było uzyskać tylko na uczelniach wyższych. Dziś kształcenie kadry fitness odbywa się dwóch sektorach: publicznym i prywatnym. Na uczelniach wyższych, czyli w sektorze publicznym, odbywają się kursy trenera personalnego, instruktora fitness i inne szkolenia

specjalistyczne. Powyższe kursy kończą się egzaminem są certyfikowane i potwierdzają kwalifikacje zawodowe instruktora czy trenera [8]. Te same uprawnienia można uzyskać w sektorze prywatnym. Renomowane szkoły fitness oferujące powyższe kursy są akredytowane przez REPs (Register of Exercise Professionals). Jest to międzynarodowy rejestr specjalistów branży fitness, który potwierdza kwalifikacje zawodowe trenerów i instruktorów fitness. Określa on standardy kształcenia w Europie, potwierdza kwalifikacje i kompetencje zawodowe w fitnessie [9]. W sektorze prywatnym oferta kursów czy szkoleń jest bardzo szeroka i w prostszy sposób można uzyskać uprawnienia do prowadzenia zajęć fitness i treningów personalnych. Niemniej jednak powszechnie przyjęło się, że uprawnienia uzyskane na uczelniach wyższych są bardziej honorowane ze względu na poziom wiedzy teoretycznej oraz liczbę przepracowanych godzin. Poniżej przedstawiono zestawienie przykładowego czasu trwania szkolenia w zakresie instruktora fitness w sektorze publicznym i prywatnym (Tab.2).

Tabela 2.

### Porównanie czasu trwania kształcenia w zakresie instruktora fitness

Nazwa placówki			
	AWFiS	PROFI ACADEMY	4FIT FITNESS SCHOOL
Liczba godzin	480	86	130
Czas trwania	1 rok	7 weekendów	5 weekendów

Ze względu na jakość kształcenia w sektorze publicznym, wzrosła liczba zainteresowanych uzyskaniem uprawnień trenerskich i instruktorskich, co spowodowało poszerzenie oferty edukacyjnej dla studentów. W gdańskiej

AWFiS, prócz standardowych specjalizacji, powstał nowy kierunek: Trener personalny i fitness. Kierunek ten oferuje szereg specjalizacji do wyboru. (Tab.3).

Tabela 3.

### Specjalizacje instruktorskie na kierunku Trener Personalny i Fitness

INSTRUKTOR REKREACJI RUCHOWEJ	INSTRUKTOR
Grupowe formy fitness	Przygotowanie motoryczne
Fitness w ciąży i po porodzie	Przygotowanie motoryczne w sportach walki
Trening funkcjonalny	Grupowe formy ONKO fitness
Sporty sylwetkowe	

Założeniem studiów jest przygotowanie kompetentnych i bogatych w wiedzę oraz umiejętności trenerów personalnych i instruktorów fitness, którzy podejmą pracę z grupami lub indywidualnym klientem, w różnym wieku i o różnej sprawności fizycznej. A zatem absolwenci są przygotowani do pracy trenera personalnego oraz instruktora grupowego różnych form fitness. Kwalifikacje uprawniają do pracy w klubach fitness, placówkach sportowych, ośrodkach Wellness i SPA, centrach fizjoterapii i w sanatoriach, własna działalności gospodarcza w zakresie sportu masowego [10]. Współczesny fitness składa się z wielu form. Są one powszechnie dostępne w prywatnych klubach fitness. Możliwość wyboru jest ogromna, każdy jest w stanie znaleźć coś dla siebie i zacząć uczęszczać na zajęcia. Istnieje wiele programów fitness, zaczynając od zajęć bardzo intensywnych dla osób zaawansowanych, bardziej sprawnych fizycznie, do programów o mniejszej intensywności. Dla przykładu dla potrzeb niniejszego opracowania autorzy przyjęli **taneczną formę fitnessu** jako element edukacji zdrowotnej – terapii tańcem i ruchem (psychoterapii). Początków terapii tańcem i ruchem należy szukać we wczesnych tańcach rytualnych narodów świata, które wykorzystywały ruch w symbolicznym

przedstawieniu różnych etapów wtajemniczenia, ważnych dla zaistnienia procesów, np. polowań. Już wtedy wierzono, że zachowanie w rytuale i w warunkach rzeczywistych będzie identyczne, że ciało w rytuale pokazuje, czy dana osoba jest gotowa do wykonania określonego zadania [11]. Taniec grupowy tworzył jedność niezbędną do skutecznego współdziałania w realnych sytuacjach, pełniąc tym samym funkcję komunikacyjną nawet na etapie braku mowy lub jej różnic. W tej formie został zastosowany następujący podział:

- *terapia tańcem i ruchem dla dzieci* (radość dziecka, które dosłownie odczuwa emocje swoim ciałem, a umiejętność wyabstrahowania emocji i jej zwerbalizowania jest kluczowym elementem rozwoju osobowości; jeśli zlekceważy się ten aspekt, wtedy mogą powstać choroby psychosomatyczne, które będą drogą przenoszenia problemów psychicznych),
- *terapia tańcem i ruchem osób w wieku pełnej aktywności zawodowej* (dotyczy pełnej sprawności funkcjonalnej organizmu, osób w pełni aktywnych zawodowo, dlatego techniki ruchowe



należy uznać za priorytetowe, które też są jednocześnie funkcją prozdrowotną),

- *terapia tańcem i ruchem osób starszych* (pozwala każdemu uczestnikowi pracować w ramach własnych zasobów fizycznych i możliwości, dlatego z powodzeniem jest stosowana w przypadku przedstawicieli niepełnosprawnych; oparta na impulsywnym, spontanicznym ruchu, któremu nie narzuca się dokładności wykonania, a pozwala na wykonywanie zadań bez poczucia bycia gorszym) [12].

### **Przykład kształcenia w dziedzinie fitnessu w Ukrainie przez wyższą uczelnię i w sektorze prywatnym**

W Ukrainie Narodowy Uniwersytet Wychowania Fizycznego i Sportu Ukrainy w Kijowie opracował i zatwierdził pierwsze na Ukrainie standardy zawodowe dla specjalistów w dziedzinie kultury fizycznej i sportu. Mowa o standardach zawodowych "Trener Fitness" i "Instruktor Fitness", które znajdują się w rejestrze kwalifikacji zawodowych: "Trener fitness" [13] oraz "Instruktor fitness" [14]. Narodowy Uniwersytet Wychowania Fizycznego i Sportu Ukrainy wyznacza trendy – jako pierwszy w Ukrainie oficjalnie zatwierdzamy i rejestrujemy standardy zawodowe "Trener fitness" i "Instruktor fitness" w rejestrze kwalifikacji. To nie są tylko dokumenty – to jasne ramy wiedzy, umiejętności i zdolności, które gwarantują bezpieczną i efektywną pracę specjalistów. Jest to duży krok w rozwoju standardów, ale także tworzy podstawy nowoczesnej i wysoko wykwalifikowanej branży fitness na Ukrainie. W wypracowanie standardów zawodowych zaangażowało się szerokie grono wyspecjalizowanych ekspertów, w tym przedstawiciele rynku branży fitness, środowiska akademickiego, pracodawców w dziedzinie fitness, a także publiczność poprzez udział w dyskusji publicznej. Normy te stanowią podstawę do poprawy jakości kształcenia zawodowego specjalistów, opracowywania programów kształcenia zawodowego i kwalifikacji oraz ochrony konsumentów usług fitness. Standardy zawodowe staną się punktem odniesienia zarówno dla instytucji edukacyjnych, jak i pracodawców, pomogą ujednoczyć wymagania stawiane zawodom w dziedzinie fitness oraz przyczynią się do dalszego rozwoju branży fitness. Współczesnego świata nie można

sobie wyobrazić bez sektora usług, który rozwija się niezwykle dynamicznie i odgrywa ważną rolę w życiu gospodarczym społeczeństwa, zarówno pod względem udziału wydatków konsumpcyjnych na usługi i zatrudnienie pracowników, jak i wielkości inwestycji bezpośrednich. Na tle pozytywnej dynamiki rozwoju sektora usług coraz większą uwagę zwraca się na badanie sfery usług sportowych i zdrowotnych. Miejsce i rola usług fitness w systemie zarządzania zorientowanego na zdrowie w Ukrainie oraz trendy rozwojowe tych usług, w tym wpływu sytuacji wojennej na Ukrainie stanowią podstawę teoretyczną w oparciu o przepisy nauk o zarządzaniu sportem, marketingu oraz oficjalne oświadczenia o zachowaniu zdrowia w ogólnej teorii ekonomicznej. Usługi branży fitness zajmują szczególne miejsce w zorientowanym na zdrowie systemie zarządzania i organizacji. Tworzą one możliwości zachowania zdrowia pracowników poza organizacją, jednocześnie odnosząc się do jednego ze środków zarządzania zorientowanego na zdrowie wewnątrz organizacji, które w przyszłości tworzą jej zorientowane na zdrowie środowisko. We współczesnych warunkach rynku usług fitness Ukrainy nieodłącznie związane są: wysoki poziom konkurencji; rosnący popyt na usługi fitness i chęć bardziej elastycznych form treningów; rozszerzenie zakresu usług oferowanych przez kluby fitness [15]. Realia wojny zmieniają wymagania stawiane trenerom fitness, takim jak: brak lub już niedobór kadry trenersko-instruktorskiej, która będą w stanie poprawić kondycję fizyczną i psychiczną swoich klientów (rehabilitacja personelu wojskowego, przywracanie ruchomości ciał cywilów, prowadzenie świadomych treningów dla zdrowia; zwracanie większej uwagi na stan emocjonalny klientów, dostosowanie obciążeń do poziomu zmęczenia, monitorowanie własnego nastroju, pomaganie w odwróceniu uwagi od negatywnych myśli dzięki nowym ćwiczeniom). Jednocześnie realia wojny będą stymulować centra fitness do zmiany podejścia i opracowania specjalnych pakietów preferencyjnych dla osób dotkniętych wojną. Usługi fitness zajmują znaczący udział w strukturze rynku usług sportowych i zdrowotnych kraju. W dzisiejszych warunkach branża fitness na Ukrainie przeżywa nowy, niejednoznaczny cykl rozwoju: z jednej strony wojna i jej skutki społeczno-ekonomiczne wywierające negatywny wpływ, z drugiej strony skutki te przyczyniają się

do rozwoju nowych form i metod prowadzenia zajęć [16].

### Podsumowanie

Kompetencje, standardy i trendy w współczesnym kształceniu trenerów i instruktorów w sporcie uległy od 2013 roku istotnym zmianom. Tytuły zawodowe trenera jak i instruktora sportu nie są już nazywane *tytułami zawodowymi*, co nie spowodowało jakiegokolwiek wątpliwości. Zrównanie pewnych wymogów dla trenerów i instruktorów sportu, obydwie te określenia w myśl obowiązujących przepisów traktowane są niemal równorzędnie. Jest też brak stopniowania szczebli trenerskich, co w ustawie deregulacyjnej używa się tylko określenia *trener* bez dodatkowych stopni, co miało miejsce przed wejściem tej ustawy i podziału na: trenera klasy drugiej, trenera klasy pierwszej oraz trenera klasy mistrzowskiej. Obecnie jest brak wymogu ukończenia studiów wyższych. W myśl nowych przepisów dla osoby, która chce zostać trenerem lub instruktorem sportu wystarczy posiadanie jedynie średniego wykształcenia, co nikomu nie zamyka drogi do uzyskania wykształcenia wyższego. Nowy wymóg, jakim jest posiadania wiedzy, doświadczenia i umiejętności niezbędnych do wykonywania zadań trenera lub instruktora sportu nie jest doprecyzowany, w jaki sposób wiedza, doświadczenie i umiejętności mają być weryfikowane oraz też nie wprowadzono wymogu sprawdzenia chociażby ich w stosownym egzaminie. W praktyce weryfikacji tej mogą dokonywać polskie związki sportowe w celu wydania stosownej licencji. Jednak licencja związkowa może być wydana na określony termin ważności (w praktyce od roku do 5-ciu lat). W wspomnianej ustawie wyłączna została procedura ubiegania się o uzyskanie zgody ministra właściwego do spraw kultury fizycznej na prowadzenie specjalistycznych kursów trenerów i instruktorów sportu przez inne podmioty funkcjonujący na polskim rynku. Zawsze rodzi się pytanie: *Czy wprowadzone uproszczenia dla osób chcących zostać trenerami i instruktorami sportu w rzeczywistości przyniosą pożądany efekt w postaci zwiększonej liczby profesjonalnej i dobrze wykwalifikowanej kadry trenerskiej?* Tym bardziej, że nie ma też żadnych prawnych warunków określających zasady prowadzenia szkoleń, kadry szkoleniowej i wydawanych po nich zaświadczeń, certyfikatów, dyplomów. Natomiast obecnie związki sportowe czy federacje sportowe mogą

ustalać dla klubów w nich zrzeszonych i uczestniczących w rywalizacji sportowej organizowanej przez dany związek sportowy, na przykład listę podmiotów, także tych innych szkolących instruktorów i trenerów sportu, których dokumenty potwierdzające ukończenie kursu, powinny być honorowane przy zatrudnianiu w charakterze instruktora lub trenera sportu. Usługi fitness zajmują szczególne miejsce w zorientowanym na zdrowie systemie zarządzania organizacją. Stwarzają możliwości zachowania zdrowia pracowników poza organizacją, a jednocześnie odnoszą się do jednego ze środków zorientowanego na zdrowie zarządzania wewnątrz organizacji, które w przyszłości tworzą jej zorientowane na zdrowie środowisko. Zapewniając swoim pracownikom karnety na wizyty w centrach fitness jako część pakietu socjalnego, organizacje nie tylko inwestują w kapitał zdrowotny swoich pracowników, ale także kończą z zmotywowanymi i lojalnymi wobec organizacji pracownikami o odpowiednim poziomie zdrowia. Zarządzanie oparte na podejściu zorientowanym na człowieka, skoncentrowane na fakcie, że najwyższą wartością organizacji nie są tylko zasoby ludzkie, ale zdrowie każdego pracownika, określa się jako zarządzanie zorientowane na zdrowie [16]. Podsumowując, branża fitness jest dochodowa i dynamicznie się rozwija, a zatem atrakcyjna nawet dla inwestycji w sektorze prywatnym (branżowym). Jednak konkurencyjność klubów fitness i uczelni wyższych zależy od tego, jak szybko wdrażają nowe trendy i jaki zestaw usług oferują swoim potencjalnym klientom. Nie ma żadnego znaczenia czy system edukacji odbywa się w Polsce czy w Ukrainie, jako kształcenie trenerów i instruktorów, jako fachowców w sporcie (w różnych dyscyplinach sportowych). Też nie jest to istotne czy szkolenie odbywa się w formie zajęć na uczelniach wyższych jak i w systemie kursowym, zajęć organizowanych przez różne instytucje (firmy) publiczne i niepubliczne, stowarzyszenia czy kluby sportowe. Świadczy o tym rola komunikacji w kulturze fizycznej (przekazywanie wiedzy, budowanie pozytywnych relacji, przekazywanie wiedzy i potencjalnych instrukcji, zapobieganie ewentualnym konfliktom oraz nade wszystko promocja szeroko pojętej aktywności fizycznej, w tym szczególnie fitness) [17]. Więc istotna jest i powinna być tylko fachowość organizacyjna (w tym prawna) i kwalifikacyjna (specjalistyczna

kadra szkoleniowa) oraz odpowiedni, współczesny program kształcenia i także strategiczna rola zarządzania tym szkoleniem w pełnej odpowiedzialności prawnej, ponieważ o tym zdecydują tylko przyszli klienci szkoleń. Poniższe, wypracowane przez autorów wnioski mają na uwadze podniesienie jakości kształcenia w krajowym i globalnym trendzie fitness.

### Wnioski

Dokonana przez autorów niniejszego opracowania analiza porównawcza systemu kształcenia trenerów i instruktorów w sporcie przez wyższe uczelnie i inne podmioty w Polsce i w Ukrainie, pozwala na przedstawienie następujących wniosków, które mogą usprawnić współczesny, obowiązujący system szkolenia trenerów i instruktorów w sporcie:

- wszystkie kursy i szkolenia powinny odbywać się przynajmniej w formie hybrydowej w rozbiciu na zajęcia praktyczne (w formie stacjonarnej) i zajęcia teoretyczne – wykłady, też może nie wszystkie w formie zdalnej,

- w żadnym przypadku nie powinno być tak zwanych kursów „3-dniowych”, szczególnie w formie zdalnej, ponieważ zdobycie niezbędnej wiedzy, doświadczenia i umiejętności jest nieosiągalne,

- otwartą kwestią jest specjalistyczna kadra szkoleniowa (jaki posiada kwalifikacje i uprawnienia): kto szkoli, kto wydaje uprawnienia, kto podpisuje te uprawnienia, ponieważ po 12 latach od wejścia w życie ustawy o deregulacji (...) na polskim rynku i pewnie nie tylko są ważne jedne (nabyte przed 2013 rokiem) i drugie (po 2013 roku); bez względu na formę kształcenia, to wszystkie zajęcia powinna prowadzić kadra o wysokich kwalifikacjach (fachowcy),

- otwartą kwestią jest także wzór dokumentu trenera czy instruktora sportu: czy zaświadczenie, czy certyfikat, czy dyplom, co może stanowić element tak zwanej typizacji dokumentów,

- pozostaje także do przemyślenia uznawalność (weryfikacja) uzyskanych uprawnień – kwalifikacji, co pośrednio może czynić dany związek sportowy czy federacja sportowa pod warunkiem, że absolwent danej formy kształcenia chce pracować w klubie sportowym i musi posiadać związkową licencję,

- bez względu na formę systemu kształcenia w obu krajach (Polska, Ukraina) czy

przez uczelnie wyższe, czy przez inne podmioty to w treściach kształcenia powinny się znaleźć takie podstawowe zagadnienia jak: historia fitnessu wraz z rolą i obowiązkami instruktora i trenera fitnessu, podział i różnorodność zajęć fitness, schemat i budowa różnych programów, wykorzystanie muzyki i jej tempa w zajęciach fitness, komunikacja z grupą – werbalna i niewerbalna wraz z indywidualnością zajęć, metody nauczania ćwiczeń fitness, choreografia w zajęciach fitness i jej metodyka i technika wykonywania ćwiczeń, charakterystyka pracy z różnymi grupami społecznymi (na przykład: dzieci, młodzież, seniorzy, kobiety w ciąży i po porodzie), planowanie procesu treningowego, budowanie prostych i zaawansowanych bloków choreograficznych, zasady tworzenia piramid, podstawowe zasady bezpieczeństwa i pierwszej pomocy przedmedycznej, najważniejsze wiadomości z zakresu anatomii mięśniowej, żywienia i suplementacji (dietetyka) oraz odpowiednia ilość godzin praktyk zaliczeniowych w podmiocie zajmującym się fitnesssem,

- należy zauważyć, że zarządzanie ludzkie w tym kontekście, jakim jest systemu kształcenia trenerów i instruktorów w sporcie przez wyższe uczelnie i inne podmioty w Polsce i w Ukrainie jest istotnym czynnikiem możliwości zachowania zdrowia, więc ten system powinien być wiarygodny bez względu na to kto kształci (jaki podmiot) kadry specjalistyczne w zakresie fitnessu,

- w współczesnych warunkach rynku usług fitness Ukrainy nieodłącznie związane są: wysoki poziom konkurencji, rosnący popyt na usługi fitness i chęć bardziej elastycznych form treningów, rozszerzanie zakresu usług oferowanych przez kluby fitness,

- zdaniem autorów niniejszego opracowania w najbliższym czasie wzrośnie popularność treningów online, treningów personalnych i klubów branżowych, a także zostaną wprowadzone innowacje i technologie w rzeczywistości wirtualnej w celu przyciągnięcia uwagi klientów,

- realia wojny zmieniają wymagania stawiane trenerom fitness, w przyszłości Ukraińcy będą potrzebować trenerów i instruktorów fitnessu,

- realia wojny będą stymulować centra fitness do zmiany podejścia i opracowania specjalnych pakietów preferencyjnych dla osób

dotknięтих воїною з очікуваними результатами впровадження запропонованих засобів пакету переважностного (поправу здоров'я фізичного і психічного осіб воїни, зменшення рівня стресу і тривоги, поправу єдності суспільної і

почуття належності до суспільності, а також зміцнення позитивного впливу центрів фітнесу, які будуть їм надавати, а також надаючи зміцнити їх також з думкою суспільною і надаючи підтримку особам в потребу.

#### Пісмиєництво

1. *Ustawa z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie* (Dz. U. 2010 Nr 127 poz. 857) – текст єдності на підставі: тж. Dz. U. z 2024 r. poz. 1488, z 2025 r. poz. 28, 620.
2. <https://www.nik.gov.pl/najnowsze-informacje-o-wynikach-kontroli/trenerzy-bez-dyplomu.html> [dostęp: 26.06.2025.].
3. Голенкова Ю. (2025), Програма круглого столу: «Фітнес-освіта майбутнього: компетентності, стандарти», тенденції», Конференція відбулася 22 травня 2025 року, а її організатором на базі кафедри спортивно-педагогічних дисциплін та фітнесу виступив Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. Партнерами виступили: Харківська державна академія культури, Національний університет «Чернігівська політехніка» та Академія фізичного виховання і спорту в Гданську.
4. Дембіцька О. О., Гайдай С. І., Чайченко Н. Л., Хапсаліс Г. Л. (2023), *Перспективи розвитку фітнес-індустрії в Україні / Prospects for the development of the fitness industry in Ukraine*, [b:]; Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation) - Науковий журнал Національного університету водного господарства та природокористування № 18 (3), (Головний редактор: Григус І. М., Нестерчук Н. Є.) Рівне, Національний університет водного господарства та природокористування, 2023 с.163, DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.15.21>.
5. Вавілов В. (2019), *Тренди не завжди сприяють присутності бізнесу. Дайджест FitnessConnectUa. Січень-лютий 2019*. Режим доступу: [https://old.fitnessconnect.com.ua/plugins/content/pdf\\_embed/assets/viewer/pdfjs/web/viewer.html?file=%2Ffiles%2Fdigest%2F2018%2Ftrends2019.Pdf](https://old.fitnessconnect.com.ua/plugins/content/pdf_embed/assets/viewer/pdfjs/web/viewer.html?file=%2Ffiles%2Fdigest%2F2018%2Ftrends2019.Pdf) (дата звернення: 27.06.2025).
6. *Дослідження ринку фітнес-послуг України 2019*, Режим доступу: <https://www.researchgate.net/publication/334030659>, Svitovi ta nacionalni fitness-trendi 2019 (дата звернення: 27.06.2025).
7. Czarkowska J. (2015), *Zdrowy styl życia*, Wyd. Podlaski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Szepietowie, Szepietowo 2015, s. 9.
8. Zabrocka A., Supińska A. (2015), *Fitness-Nowoczesne formy gimnastyki*, Wyd. AWFIS w Gdańsku, Gdańsk 2025, s. 28.
9. Szumilewicz A. (i wsp.) (2015), *Sektorowa rama kwalifikacji w sporcie, kwalifikacje przejrzyste dla trenerów, instruktorów i ich pracodawców*, Opracowanie podkomisji ministerialnej, 2015.
10. <https://awf.gda.pl/uczelnia/kierunki/trener-personalny-i-fitness>, (27.05.2025).
11. Tsyhanovska N., Skalski D. W., Paladiichuk A., Filipkowska D. (2024), *Taneczny fitness jako forma sprawności fizycznej i wpływ emocji na stres*, [w:] Південноукраїнські мистецькі студії - Науковий журнал Випуск 1 (4), Міністерство освіти і науки України, Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, Одеса, Видавничий дім «Гельветика», Випуск 1 (4), 2024, s. 22–28.
12. <https://womanlife.cx.ua/tancyuvalno-ruxova-terapiya-yak-metod.html> [dostęp: 28.06.2026.].
13. [https://register.nqa.gov.ua/profstandart/fitness-trener?fbclid=IwQ0xDSwLHyGZleHRuA2FlbQIxMQABHmktlOMGLQNETyWIV\\_TIAGVNPjzcidBOH2jaaAO9IjulaHhyab9vhRGDEJm\\_aem\\_FRutXgX3J0tNQftSODQgbQ](https://register.nqa.gov.ua/profstandart/fitness-trener?fbclid=IwQ0xDSwLHyGZleHRuA2FlbQIxMQABHmktlOMGLQNETyWIV_TIAGVNPjzcidBOH2jaaAO9IjulaHhyab9vhRGDEJm_aem_FRutXgX3J0tNQftSODQgbQ)
14. [https://register.nqa.gov.ua/profstandart/instruktor-z-fitnessu-aerobiki?fbclid=IwQ0xDSwLHyDJleHRuA2FlbQIxMQABHnFV5VVSQORBKIFqu9DRbO99tw9p54lmtJ6uVM6kKJ4dctAQ0YkWouSvqKAy\\_aem\\_8ix8xPhiya9Kn4f2nR40OA](https://register.nqa.gov.ua/profstandart/instruktor-z-fitnessu-aerobiki?fbclid=IwQ0xDSwLHyDJleHRuA2FlbQIxMQABHnFV5VVSQORBKIFqu9DRbO99tw9p54lmtJ6uVM6kKJ4dctAQ0YkWouSvqKAy_aem_8ix8xPhiya9Kn4f2nR40OA)
15. Zavydivska O. I., Khanikiants O. V., Khomych A. V. (2024), *Фітнес-послуги як елемент системи здоров'яорієнтованого управління: огляд тенденцій розвитку в Україні*, [b:]; Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation) - Науковий журнал Національного університету водного господарства та природокористування (Головний редактор: Григус І. М., Нестерчук Н. Є.) Рівне, Національний університет водного господарства та природокористування, 2024 Vol. 18 No. 4 (2024) s. 79, DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.4.8>.
16. Завидівська О.І. (2020), *Професійна підготовка майбутніх менеджерів: теоретико-методичний аспект формування готовності до створення здоров'яорієнтованого середовища організації*: монографія. Чернігів–Львів: Простір-М, 2020, с. 642.
17. Tsyhanovska N. / Цигановська Н., Skalski D. W. / Скальські Д. В., Kindzer B. / Кіндзер Б. (Redakcja naukowa / Наукове редагування), (2025), *Kultura fizyczna i bezpieczeństwo - wybrane zagadnienia współczesnej komunikacji. Monografia / Фізична культура та безпека - вибрані питання сучасної комунікації. Монографія*, Pomorska Szkoła Wyższa, m. Starogard Gdański przy udziale: Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury, m. Charków i Lwowskiego Państwowego Uniwersytetu Kultury Fizycznej im. Ivana Boberskiego, m. Lwów / Поморська Школа Вища, м. Старогард Гданський за участю: Харківської державної академії культури, м. Харків і Львівського державного університету фізичної культури Івана Боберського, м. Львів, Starogard Gdański - Charków – Lwów / Старогард Гданський - Харків – Львів, 2025, ISBN 978-83-965575-8-2, s. 11.

## Reference

1. Ustawa z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie (Dz. U. 2010 Nr 127 poz. 857) – tekst jednolity na podstawie: tj. Dz. U. z 2024 r. poz. 1488, z 2025 r. poz. 28, 620.
2. <https://www.nik.gov.pl/najnowsze-informacje-o-wynikach-kontroli/trenerzy-bez-dyplomu.html> [dostęp: 26.06.2025.].
3. Holenkova Yu. (2025), Prohrama kruhloho stolu: «Fitnes-osvita maibutnoho: kompetentnosti, standarty», tendentsii», Konferentsiia vidbulasia 22 travnia 2025 roku, a yii orhanizatorom na bazi kafedry sportyvno-pedahohichnykh dystsyplin ta fitnesu vystupyv Kharkivskiyi natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni H. S. Skovorody. Partneramy vystupyly: Kharkivska derzhavna akademiia kultury, Natsionalnyi universytet «Chernihivska politekhnika» ta Akademiia fizychnoho vykhovannia i sportu v Hdansku.
4. Dembitska O. O., Haidai S. I., Chaichenko N. L., Khapsalis H. L. (2023), Perspektyvy rozvytku fitnes-industrii v Ukraini / Prospects for the development of the fitness industry in Ukraine, [b:], Reabilitatsiini ta fizkulturno-rekreatsiini aspekty rozvyt-ku liudyny (Rehabilitation & recreation) - Naukovyi zhurnal Natsionalnoho univer-sytetu vodnoho gospodarstva ta pryrodokorystuvannia № 18 (3), (Holovnyi redak-tor: Hryhuc I. M., Nesterchuk N. Ye.,) Rivne, Natsionalnyi universytet vodnoho ho-spodarstva ta pryrodokorystuvannia, 2023 c.163, DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.15.21>.
5. Vavilov V. (2019), Trendy ne zavzhdy spry- yaiut prybutkovosti biznesu. Daidzhest FitnessConnectUa. Sichen-liutyi 2019. Rezhym dostupu: [https://old.fitnessconnect.com.ua/plugins/content/pdf\\_embed/assets/viewer/pdfs/web/viewer.html?file=%2Ffiles%2Fdigest%2F2018%2Ftrends2019.Pdf](https://old.fitnessconnect.com.ua/plugins/content/pdf_embed/assets/viewer/pdfs/web/viewer.html?file=%2Ffiles%2Fdigest%2F2018%2Ftrends2019.Pdf) (data zvernennia: 27.06.2025).
6. Doslidzhennia rynku fitnes-posluch Ukrainy 2019, Rezhym dostupu: <https://www.researchgate.net/publication/334030659>, Svitovi ta nacionalni fitnes-trendi 2019 (data zvernennia: 27.06.2025).
7. Czarkowska J. (2015), Zdrowy styl zycia, Wyd. Podlaski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Szepietowie, Szepietowo 2015, s. 9.
8. Zabrocka A., Supińska A. (2015), Fitness-Nowoczesne formy gimnastyki, Wyd. AWFIS w Gdańsku, Gdańsk 2025, s. 28.
9. Szumilewicz A. (i wsp.) (2015), Sektorowa rama kwalifikacji w sporcie, kwalifikacje przejrzyste dla trenerów, instruktorów i ich pracodawców, Opracowanie podkomisji ministerialnej, 2015.
10. <https://awf.gda.pl/uczelnia/kierunki/trener-personalny-i-fitness>, ( 27.05.2025).
11. Tsyhanovska N., Skalski D. W., Paladiichuk A., Filipkowska D. (2024), Taneczny fitness jako forma sprawności fizycznej i wpływ emocji na stres, [w:] Pivdenoukraiński mystetski studii - Naukovyi zhurnal Vypusk 1 (4), Ministerstvo osvity i nauky ukrainy, Pivdenoukraiński natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni K. D. Ushynskoho, Odesa, Vydavnychiy dim «Helvetyka», Vypusk 1 (4), 2024, s. 22–28.
12. <https://womanlife.cx.ua/tancyuvalno-ruxova-terapiya-yak-metod.html> [dostęp: 28.06.2026.].
13. [https://register.nqa.gov.ua/profstandart/fitnes-trener?fbclid=IwQ0xDSwLHyGZleHRuA2F1bQIxMQABHmktIOMGLQNETyWIV\\_TIAGVNPjzcidBOH2jaaAO9IjulaHhyab9vhRGDEJm\\_aem\\_FRutXgX3J0tNQtSODQgbQ](https://register.nqa.gov.ua/profstandart/fitnes-trener?fbclid=IwQ0xDSwLHyGZleHRuA2F1bQIxMQABHmktIOMGLQNETyWIV_TIAGVNPjzcidBOH2jaaAO9IjulaHhyab9vhRGDEJm_aem_FRutXgX3J0tNQtSODQgbQ)
14. [https://register.nqa.gov.ua/profstandart/instruktor-z-fitness-aerobiki?fbclid=IwQ0xDSwLHyDJleHRuA2F1bQIxMQABHnFV5VVSQORBKIFqu9DRbO99tw9p54lmtJ6uVM6kKJ4dcaAQ0YkWouSvqKAy\\_aem\\_8ix8xPhiya9Kn4f2nR40OA](https://register.nqa.gov.ua/profstandart/instruktor-z-fitness-aerobiki?fbclid=IwQ0xDSwLHyDJleHRuA2F1bQIxMQABHnFV5VVSQORBKIFqu9DRbO99tw9p54lmtJ6uVM6kKJ4dcaAQ0YkWouSvqKAy_aem_8ix8xPhiya9Kn4f2nR40OA)
15. Zavydivska O. I., Khanikiants O. V., Khomych A. V. (2024), Fitnes-posluchy yak element systemy zdoroviaorientovanoho upravlinnia: ohliad tendentsii rozvytku v ukraini, [b:], Reabilitatsiini ta fizkulturno-rekreatsiini aspekty rozvytku liudyny (Rehabilitation & recreation) - Naukovyi zhurnal Natsionalnoho universytetu vodnoho gospodarstva ta pryrodokorystuvannia (Holovnyi redaktor: Hryhuc I. M., Nesterchuk N. Ye.,) Rivne, Natsionalnyi universytet vodnoho gospodarstva ta pryrodokorystuvannia, 2024 Vol. 18 No. 4 (2024) s. 79, DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.4.8>.
16. Zavydivska O.I. (2020), Profesiina pidhotovka maibutnykh menezheriv: teoretyko-metodychnyi aspekt formuvannia hotovnosti do stvo-rennia zdoroviaorientovanoho seredovyscha orhanizatsii: monohrafiia. Chernihiv–Lviv: Prostir-M, 2020, c. 642.
17. Tsyhanovska N. / Tsyhanovska N., Skalski D. W. / Skalski D. B., Kindzer B. / Kindzer B. (Redakcja naukowa / Naukove redahuvannia), (2025), Kultura fizyczna i bezpieczenstwo - wybrane zagadnienia współczesnej komunikacji. Monografia / Fizyczna kultura ta bezpeka - vybrani pytannta suchasnoi komunikatsii. Monohrafiia, Pomorska Szkoła Wyższa, m. Starogard Gdański przy udziale: Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury, m. Charków i Lwowskiego Państwowego Uniwersytetu Kultury Fizycznej im. Ivana Boberskiego, m. Lwów / Pomorska Shkola Vyscha, m. Starohard Hdanskyi za uchastiu: Kharkivskoi derzhavnoi akademii kul-tury, m. Kharkiv i Lvivskoho derzhavnoho universytetu fizychnoi kultury Ivana Boberskoho, m. Lviv, Starogard Gdański - Charków – Lwów / Starohard Hdanskyi - Kharkiv – Lviv, 2025, ISBN 978-83-965575-8-2, s. 11.

## Анотація

### ЦИГАНОВСЬКА Наталія

Харківська державна академія культури, Харків, Україна

### ЗАБРОЦЬКА Агнешка

Академія фізичного виховання і спорту імені Єнджея Снядецького в Гданську, Польща

### СУПІНСЬКА-СТЕНЦЕЛЬ Агнешка

Академія фізичного виховання і спорту імені Єнджея Снядецького в Гданську, Польща

---

**СКАЛЬСЬКІ Даріуш В.**

Академія фізичного виховання і спорту імені Єнджея Снядецького в Гданську, Польща  
Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне, Україна

**АНТОНІЮК Олександр**

Хмельницький національний університет, Україна

### **КОМПЕТЕНТНОСТІ, СТАНДАРТИ ТА ТЕНДЕНЦІЇ В СУЧАСНІЙ ОСВІТІ ТРЕНЕРІВ ТА ІНСТРУКТОРІВ НА ПРИКЛАДІ ФІТНЕСУ В ПОЛЬЩІ ТА УКРАЇНІ**

*У цьому дослідженні проаналізовано ключові аспекти розвитку фітнес-освіти на основі матеріалів міжнародної наукової конференції «Круглий Стіл: Фітнес-освіта майбутнього: компетентності, стандарти, тенденції», яка відбулася 22 травня 2025 року. Конференція була організована Харківським національним педагогічним університетом імені Г. С. Сковороди у партнерстві з Харківською державною академією культури, Національним університетом «Чернігівська політехніка» та Академією фізичного виховання і спорту в Гданську. Авторами було досліджено актуальні проблеми фітнес-освіти, зокрема: сучасні підходи до підготовки фахівців, модель компетенцій майбутнього фітнес-тренера, взаємозв'язок стандартів вищої освіти та вимог фітнес-індустрії, інноваційні освітні технології, а також питання професійної етики та soft skills. Особливу увагу приділено аналізу співпраці закладів освіти з фітнес-клубами та галузевими асоціаціями. У дослідженні наведено посилання на офіційні вимоги до підготовки фахівців у сфері фітнесу та розглянуто приклади освітніх програм, реалізованих як в університетському середовищі, так і в приватному секторі.*

*Ключові слова: освіта, фітнес-освіта, фітнес-тренер, компетентності, стандарти освіти, інноваційні освітні технології, співпраця*

---

**Стаття надійшла до редакції / Received 01.06.2025**

**Прийнята до друку / Accepted 23.06.2025**