

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФГАОУ ВПО «УрФУ имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»  
Институт физической культуры спорта и молодежной политики  
Кафедра теории физической культуры

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Зав.кафедрой \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 г.

**ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ  
ФИТНЕС-ИНСТРУКТОРА В РАМКАХ СОЗДАНИЯ  
КОРПОРАТИВНОЙ КНИГИ СПОРТИВНОГО ЦЕНТРА «Я ФИТНЕС»**

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Пояснительная записка

Руководитель

Т.М. Лебедихина \_\_\_\_\_

Нормоконтролер

М.П. Спирина \_\_\_\_\_

Студент гр. ФKM-240203

В.А. Филиппова \_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ ОБЩЕСТВА .....	6
1.1 Понятие физической культуры и спорта и необходимость их существования.....	6
1.2 Развитие физической культуры и спорта – приоритетное направление социальной политики государства.....	10
1.3 Анализ состояния фитнес-индустрии в г. Екатеринбурге...	15
1.4 Содержание и соотношение понятий «компетенции».....	21
1.6 Система подготовки специалиста для сферы физической культуры и спорта.....	23
2. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ФИТНЕС-ИНСТРУКТОРА В РАМКАХ СОЗДАНИЯ КОРПОРАТИВНОЙ КНИГИ СПОРТИВНОГО ЦЕНТРА.....	26
2.1 Разработка корпоративной книги спортивного центра «Я Фитнес».....	26
2.2 Фитнес-программы в спортивном центре «Я Фитнес».....	27
2.3 Система формирования профессиональных компетенций фитнес-инструктора в спортивном центре «Я Фитнес».....	30
2.3.1 Профессиональные компетенции фитнес-инструктора.....	30
2.3.2 Должностные инструкции фитнес-инструктора.....	32
2.3.3 Обучение и аттестация фитнес-инструктора.....	33
ВЫВОДЫ	34
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	36
ПРИЛОЖЕНИЯ	39
Приложение А	39
Приложение Б	44
Приложение В	51
Приложение Г	59
Приложение Д	60
Приложение Е	67

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время велика роль физической культуры и спорта в поддержании и укреплении здоровья людей. Это отмечено многими нормативными документами государства. Значимость крепкого, хорошего здоровья людей не требует сегодня подтверждения. Вопросы оздоровительных технологий рассматриваются на конференциях различного уровня. Можно с уверенностью утверждать тот факт, что насколько учитель, тренер, инструктор профессионально осуществляет свои функции, во многом зависит поддержание мотивации и формирование у человека потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Государство будет иметь здоровую нацию, которая сможет полноценно выполнять свои социальные функции. Здоровый стиль жизни обеспечит и качество жизни человека.

Работа актуальна и тем, что с возрождением комплекса ГТО возникла необходимость физической подготовки людей к сдаче нормативов ГТО. Мы знаем, что эти задачи решают такие учреждения: школы, колледжи, вузы, учреждения дополнительного образования, ДЮСШ и другие. Как правило, в этих учреждениях обучаются дети, подростки, молодежь. А вот население, входящее в возрастную категорию зрелого, пожилого и старшего возраста не охвачено. И эту задачу сегодня решают фитнес-центры. Особая роль принадлежит фитнес-инструктору, насколько он обладает профессиональными компетенциями, чтобы грамотно решать задачу физической подготовки данной категории населения.

Объект исследования – деятельность спортивного центра «Я Фитнес».

Предмет исследования – формирование профессиональных компетенций фитнес-инструктора в рамках создания корпоративной книги спортивного центра «Я Фитнес».

Цель – разработать систему формирования профессиональных компетенций фитнес-инструктора в рамках создания корпоративной книги спортивного центра «Я Фитнес».

Задачи:

1. Анализ состояния фитнес-индустрии в г. Екатеринбурге;
2. Создание корпоративной книги спортивного центра «Я Фитнес»;
3. Разработка системы формирования профессиональных компетенций фитнес-инструктора в рамках создания корпоративной книги спортивного центра «Я Фитнес».

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; анкетирование; экспертное оценивание.

# 1 РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ ОБЩЕСТВА

## 1.1 Понятие физической культуры и спорта и необходимость их существования

Термин физическая культура имеет свою историю. В переводе с английского "Physical culture" означает физическое развитие, в переводе с немецкого "KörperKultur"- культура тела, сила и красота. В 1911 году пишутся работы, авторы которых включают термин на русском языке "физическая культура".

В России на первом этапе физическая культура понималась как конкретная система физических упражнений, а также называли ее "воспитанная и развитая красота тела". В более широком аспекте понятие "физическая культура" рассматривалась значительно позже. Оно включало режимы питания, сна и отдыха, использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода), личную и общественную гигиену, физические упражнения, физический труд и в целом охрану здоровья.

В настоящее время нет единого общепризнанного понятия физической культуры. В зарубежной и отечественной литературе в него вкладывается различный смысл: от совокупности духовных и материальных ценностей, а также достижений, которые используются для гармоничного развития людей, до вида деятельности, от материальной культуры до нематериальной или оздоровительной услуги.

Физическая культура – предполагает определенный образа жизни человека – это спортивная деятельность человека, направленная на развитие его духовных и физических сил. Физическая культура имеет научные подкрепления о психических и физических возможностях организма человека, на материально-техническую составляющую, способствующую их проявлению и развитию. Физическая культура является частью общей культуры и направлена на всестороннее развитие всех природных сил и

морального духа человека в процессе всестороннего совершенствования, а также она составляет главную основу полноценной жизнедеятельности: активного трудоспособности, гармоничной семейной жизни, активного отдыха и реализации собственного природного потенциала.

Спортивная деятельность и оздоровительная физическая культура способствуют развитию психических процессов - воображения, внимания, точности восприятия, мышления, запоминания, воспроизведения и в целом улучшают умственную и интеллектуальную работоспособность. Как правило, закаленные, здоровые, физически хорошо развитые юноши и девушки, успешно усваивают учебный материал, более работоспособны на уроках в школе, и не имеют пропусков занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – оказывает решающее значение в формировании человека как личности. Многими учеными отмечено, что систематические занятия физическими упражнениями влияют на развитие морально-волевых качеств юношей и девушек и в целом формированию морального облика человека. Физическая культура оказывает не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяет нравственные убеждения, привычки, вкусы и другие стороны личности, которые характеризуют духовный мир человека.

Физическая закалка определяет, в некоторой степени, дальнейшую деятельность человека. Понимание сохранения здоровья и полноценности жизни прибавляет уверенности в своих силах, располагает к активной жизненной позиции.

Важно отметить, что физическая культура способствует поддержанию высокой работоспособности. Физически слабый человек порой ощущает свою неполноценность, что угнетающе действуют на психику человека и развиваются такие качества, как пессимизм, робость, неверие в свои силы, замкнутость, индивидуализм.

Многолетняя практика показала, что физическая культура способствует также умственному развитию, воспитывает и такие качества – как уверенность, решительность, волю, смелость и мужество, способность преодолевать препятствия, чувство коллективизма, дружбы, целеустремленности.

Принято выделять четыре основные формы физической культуры: физическую подготовку и физическое воспитание к конкретной трудовой деятельности (профессионально-прикладная физическая подготовка); восстановление организма человека после перенесенных заболеваний средствами физической культуры - реабилитация; использование физических упражнений для активного отдыха - рекреация; деятельность, направленная на достижение высоких спортивных результатов.

Необходимо отметить, что уровень общей культуры человека характеризуется в умении в полной мере рационально использовать такое общественное благо, как свободное время. Как человек использует его, зависит не только успех в сфере трудовой деятельности, учебе и общем развитии, но и само здоровье человека, полнота его жизненных сил. Различные виды физической активности и спорт высших достижений здесь занимают важное место. Движения – это жизнь.

Соблюдение правил общественной и личной гигиены, режимов труда и отдыха, в процессе занятий физической культурой способствует формированию общей культуры человека.

Спортивная деятельность характеризуется, прежде всего, как соревновательная, воспитательная, игровая, которая использует физические упражнения и направлена на достижение социально-значимых результатов. В переводе с английского понятие «спорт» первоначально обозначало развлечение, приятное времяпровождение, радость в движениях, деятельность, требующая проявления больших физических и морально-волевых сил, а также желание быть первым. В широком смысле спорт определяется как соревновательная деятельность, предшествующая ей

специальная подготовка, а также отношения между спортсменами, опирающиеся на уважение друг к другу в процессе соперничества.

- элементом спорта является соревновательная деятельность. Спорт появился в обществе исключительно для эффективного развития человеческих способностей, то есть для сравнительной оценки лучших из лучших. Другие же виды деятельности (искусство, наука, труд), в которых также существует соревновательный момент, используются в основном для производства духовных и материальных ценностей;

- общая, специальная, техническая и психологическая подготовка к соревнованиям осуществляется в форме учебно-тренировочных занятий; методика спортивной тренировки построена на таких моментах: углубленная специализация, многолетняя и круглогодичная тренировка, система поощрений за достижение высоких результатов;

- взаимоотношения между людьми и общечеловеческие нормы в спорте приобретают характер исключительной определенности и конкретности. В процессе подготовки и проведения соревнований разрабатываются: положения о соревнованиях, правила соревнований, этический кодекс спортсмена. Нарушение спортсменом правил соревнований приводит к снижению оценки выступления, вплоть до дисквалификации.



## 1.2 Развитие физической культуры и спорта – приоритетное направление социальной политики государства

В условиях глубоких политических и социально-экономических преобразований современной России актуально приобретают вопросы укрепления здоровья человека, формирования здорового стиля жизни. И сегодня в России настала ситуация, при которой необходимо принимать конкретные меры по сохранению и укреплению здоровья нации, формированию современных ценностных ориентиров подрастающего поколения, воспитания гражданственности и патриотизма.

Как показывают исследования физическая культура и спорт обладают универсальной способностью комплексно решать вопросы оздоровления населения и формировать здоровый морально-психологический климат в коллективах и в обществе в целом. Дифференцированно подобранные физические упражнения являются превентивным средством поддержания, восстановления и укрепления здоровья, а также для профилактики различных заболеваний (сердечно-сосудистых, ишемической болезни сердца, диабета, остеопороза, ожирения и другие) и вредных привычек (токсикомании, пьянства, табакокурения). Американские специалисты отмечают, что использование физической активности и спорта в целях предупреждения заболеваемости требует не столь больших затрат со стороны государства.

В настоящее время велика роль физической культуры и спорта в поддержании и укреплении здоровья людей. Это отмечено многими нормативными документами государства.

В настоящее время спорт на всех его уровнях - универсальный механизм для самореализации и самоутверждения человека, для его самовыражения и дальнейшего развития. Поэтому место спорта в системе ценностей современной культуры резко возросло за последние годы. Мировое Олимпийское спортивное движение сегодня - одно из самых

массовых и мощных международных движений. Сегодня на Олимпийских играх выступают более 200 стран мира.

Важнейшей составляющей социальной политики государства - забота о развитии физической культуры и спорта в стране, которая обеспечит претворение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм поведения, представляющих широкий простор для выявления природных способностей, интересов и потребностей людей, а также формирование активной жизненной позиции. Физическая культура человека является одной из составляющей общей культуры, во многом определяет поведение человека на производстве, в учебе, в быту, в общении, способствует решению воспитательных и социально-экономических задач.

Физическая культура и спорт обладают большим социальным потенциалом, который необходимо в полной мере использовать на благо процветания России, так как это наименее затратный и наиболее эффективный рычаг форсированного физического и морального оздоровления нации. Сегодня прослеживается серьезная проблема в сфере физической культуры и спорта - отток квалифицированных специалистов, тренеров и спортсменов за рубеж. Во многом это связано с тем, что с одной стороны российские специалисты имеют высокий уровень квалификации, востребованы на мировом уровне, а с другой - отсутствием оптимальных условий для полноценной работы и реализации своего творческого потенциала в нашей стране.

Материально-техническое обеспечение занятий физической культурой и спортом еще недавно было явно недостаточно. Хотя в последнее время наметился положительный сдвиг в сторону улучшения данной позиции. Правительством России принято ряд законодательных документов, направленных на улучшение материальной базы для занятий физической культуры и спорта. А также инициатива партии Единая Россия по строительству 500 бассейнов по всем регионам России, строительство дворовых площадок, катков и многое другое. За последние годы, в связи

появлением современных оздоровительных фитнес-технологий увеличиваются объемы спортивных товаров, для занятий различными видами спорта.

При решении задач по реализации новых социальных требований к системе физической культуры и спорта требуется ряд мероприятий по улучшению физкультурно-спортивной работы и формированию потребности в здоровом стиле жизни.

Одной из основных функций государства является удовлетворение потребностей людей, в том числе потребностей в занятиях физкультурой и спортом, которые в свою очередь формируют здоровый образ жизни человека.

На государственном уровне рассматриваются вопросы единой стратегии действий различных ведомств и министерств, спортивных и общественных организаций, ученых и специалистов в области физической культуры и спорта. Разработанная стратегия должна быть направлена на создание благоприятных условий для занятий физической культурой и спортом, способствующие оздоровлению людей в трудовых коллективах, в спортивных и образовательных учреждениях, в клубах по месту жительства, в местах массового отдыха.

В настоящее время все большее количество людей проявляют активный интерес к здоровому образу жизни. Сегодня можно говорить о том, что в России возникает новый социальный феномен, выражающийся в острой социально-экономической заинтересованности людей в сохранении и укреплении здоровья как основы качества жизни. В то же время можно отметить, что такая заинтересованность еще не приобрела черты целостной устойчивой системы поведения человека. В нынешних условиях в системе поведения людей представлены стили и стандарты, заимствованные из различных исторических систем и культур и потому они слабо совместимы между собой. В данной ситуации важно государственное влияние на этот процесс, так как коррекция индивидуальных предпочтений является важной

функцией государства. А экономические предпосылки не должны служить поводом для бездействия. Невозможно сначала обеспечить экономический рост государства, на его основе решать вопросы оздоровления нации. Как показывает практика повышение уровня жизни - увеличение заработной платы, социальных пособий не приводит к формированию физической культуры человека и потребности в здоровом образе жизни, особенно у той части населения низким культурно-образовательным уровнем. Это приводит только к количественному росту объемов потребления.

В настоящее время необходимо восстановить и сохранить лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения и внедрять современные оздоровительные технологии. Сегодня бурно развивается фитнес-индустрия, открываются фитнес-центры и спортивные центры, направленные на вовлечение всех категорий населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Одной из важных задач совершенствования системы управления физической культурой и спортом – это формирование эффективной отраслевой модели управления, где будут четко распределены и согласованы полномочия, компетенции, функции и ответственность всех субъектов физкультурно-спортивной деятельности на федеральном уровне, а также на уровне субъектов Российской Федерации и местных органов самоуправления.

Важно, чтобы в новой структуре управления физической культурой и спортом более тесное взаимодействие было между органами образования, здравоохранения, труда, обороны, органов внутренних дел и других заинтересованных ведомств и министерств. Перспективной идеей формирования новой модели управления может быть усиление роли федеральных округов в организации и проведении физкультурно-массовых мероприятий, осуществление связи с различными регионами страны. Это оптимизирует вертикальные связи федерального центра с федеральными округами.

Новая модель предполагает ответственность общественных физкультурных организаций за развитие различных видов спорта, а также привлечение максимального количества людей к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Работа Олимпийского комитета России, федераций по видам спорта, общественных спортивных организаций, должна быть сориентирована на тесное взаимодействие с государственными органами управления и на реализацию общей стратегии развития физической культуры и спорта в стране.

Конституционной основой развития физической культуры и спорта в России являются две статьи Конституции Российской Федерации. Статья 41, в которой сказано о том, что поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта, и статья 72, в которой говорится о том, что должна проводиться совместная работа Федерального центра и субъектов Федерации по вопросам образования, воспитания, культуры, науки, физической культуры и спорта.

Государственная поддержка развития физической культуры и спорта должна осуществляться следующим образом:

- целенаправленным финансированием из бюджетов всех уровней, как федеральных, так и региональных;
- привлечением частного капитала к финансированию физической культуры и спорта;
- комплексом мер по созданию в отрасли "Физическая культура и спорт" чисто рыночных структур (там, где это возможно).

### 1.3 Анализ состояния фитнес-индустрии в г. Екатеринбурге

В городе Екатеринбурге, согласно данным Комитета по организации бытового обслуживания населения (КОБОН) при Администрации города, работает 114 фитнес-центров (в это число также входят тренажерные залы, бассейны, танцевальные студии и школы восточных практик). В КОБОН подсчитали: сейчас услугами фитнес-центров пользуется около 10% трудоспособного населения Екатеринбурга [12]. Очевидно, что для такого крупного быстро развивающегося города как Екатеринбург это число явно недостаточно.

Рынок фитнес-услуг заполнен на 70% в классе premium и примерно наполовину - в middle сегменте. Отсутствие жесткой конкуренции позволяет предпринимателям диктовать цены без оглядки на стоимость услуг конкурентов. При этом развитие рынка фитнес-услуг сдерживает сложившийся дефицит кадров квалифицированных тренеров.

На незаполненный рынок города приходят сетевые фитнес-клубы федерального и международного масштаба. Они обладают рядом преимуществ перед региональными игроками, так как готовы вкладывать немалые деньги в создание качественных, больших спортивных центров, а солидные бренды и наработанные годами стандарты обслуживания привлекают посетителей. Выход на рынок новых игроков только стимулирует спрос на фитнес-услуги в целом и в итоге повышает рентабельность всех операторов: появляясь в регионе, федеральные сети начинают активно рекламировать свои услуги. И, таким образом, привлекают клиентов не только на собственные площади, но и в залы других фитнес-центров.

На екатеринбургском рынке фитнес-услуг уже сформировалась группа лидеров, состоящая, из семи-восьми игроков, на долю которых приходится около 30% совокупного оборота местной фитнес-индустрии. К их числу относятся: World Gym, World Class1, «Флекс», «Экстрим», фитнес-центр

Атриум Палас Отеля и WTC, фитнес-клуб при спортивном центре «Верх-Исетский» и др.[12]. В группу лидеров входят крупные центры (площадь - от 1 тыс. кв. м), способные оказывать клиенту максимально широкий спектр услуг. Большинство из них относятся к классу premium (цена годовой клубной карты - от 50 тыс. руб.) или работают в среднем ценовом сегменте (клубная карта - около 30 тыс. руб.). Остальные 70% рынка - это более мелкие клубы, также принадлежащие средней ценовой категории (годовая клубная карта - от 16 до 30 тыс. руб.), и заведения эконом-класса (менее 16 тыс. руб.). Несмотря на рост числа крупных игроков, дефицита клиентов такие спортклубы не испытывают: по-прежнему велика численность людей, которые не могут позволить себе годовую карту за 30 тыс. руб., предпочитая скромные и относительно дешевые залы [7,12].

Окупаемость малых клубов падает: появились тренажерные залы, которые работают с посетителями, имеющими невысокий уровень дохода, - развиваются пейнтбол, боулинг, и многие другие виды активного и очень недорогого отдыха. Сегодня 50% потребителей предпочитают заниматься в больших фитнес-клубах, которые оснащены современным спортивным оборудованием и предоставляющих разнообразные фитнес и веллнес-программы. Наиболее динамично развивающийся сегмент – фитнес-клубы «premium» класса. Хотя рынок не насыщен, операторы стремятся занять свободные ниши и выделить свою целевую аудиторию. На сегодня большой простор для сегментации. Некоторые спортивные центры Екатеринбурга ориентируются на достаточно азартных людей: пропагандируют соперничество между клиентами, распределяют их на группы в зависимости от уровня физической подготовки.

Наиболее крупные фитнес-центры, появившиеся на екатеринбургском рынке, серьезных проблем не создали для местных операторов. Федеральные фитнес-центры заняли свою нишу: посетителям они предлагают клубные карты и не предоставляют услуги на одноразовое посещение, так как

ориентированы на продолжительную работу с клиентами и поэтому удовлетворяют в потребностях тех людей, кто приобретает годовые карты.

Можно отметить изменение возрастной аудитории фитнес-центров. Наблюдается приток в клубы людей среднего и пожилого возраста, которые ощущают потребность поддерживать своё здоровье и физическую форму. Возникшая тенденция предполагает привлечение к занятиям фитнесом и людей за 50. Это говорит о том, что в фитнес индустрии всё больше будут набирать обороты программы, направленные на поддержание здоровья и в частности веллнес-программы. Многие клубы города Екатеринбурга высокого уровня, предлагают клиентам пройти медицинское фитнес-тестирование, что позволяет индивидуально и дифференцированно составить программу тренировочных занятий, в зависимости от состояния здоровья и физической подготовленности. Актуально и тот факт, что в ближайшее время возрастет количество людей, которые пожелают заниматься реабилитационным фитнесом. Такие программы будут востребованы для людей имеющих какие-либо отклонения в состоянии здоровья или перенесшие какие-либо травмы или заболевания.

Анализ показал, что снижается востребованность аэробных программ. Такие фитнес-программы как аэробические классы LOW, STEP значительно теряют свою популярность, а программы как фитнес-йога, пилатес, стретчинг, тайчи становятся все популярней.

Кардинально изменилась комплектация тренажерных залов. В последние годы появились современные тренажеры, которые позволяют воздействовать избирательно на различные мышечные группы и в различных плоскостях. Сегодня фитнес-клубы имеют зоны для занятий кроссфитом – направление которое сейчас находится на пике развития, кардиозоны, оснащенные беговыми дорожками, эллипсоидами, велотренажерами. В залах присутствуют тренажеры нового поколения, ориентированные на функциональный тренинг, на движения в разных плоскостях, на одновременную проработку нескольких групп мышц, а также на развитие



координации. Функциональные тренировки рекомендуются для комплексного улучшения физической формы, позволяют улучшить координацию, увеличить силу и выносливость мышц.

Происходящие в фитнесе изменения касаются не только востребованности различных фитнес-программ и методик занятий. Специалисты в области фитнеса всё больше идут по пути индивидуального дифференцированного подбора услуг для конкретного клиента. Часть услуг в спортивных центрах клиенты приобретают дополнительные, которые не входят в клубные карты. Город Екатеринбург не исключение, хотя несколько отстает в процентном соотношении между дополнительными услугами и базовым набором, входящим в клубную карту. Анализируя деятельность фитнес клубов Екатеринбурга, можно отметить, что клиенты достаточно избирательны и требовательны к выбору и качеству услуг.

Фитнес-центры Екатеринбурга высокого уровня стремятся отвечать потребностям своих постоянных клиентов, используя достижения современных передовых фитнес-технологий.

В связи с тем, что возрастная категория занимающихся расширяется, популярность приобретает персональный тренинг, отмечены повышенные требования клиентов к качеству услуг способствует тому, что современный фитнес становится более дифференцированным и в связи с этим требует подготовки профессиональных фитнес-инструкторов.

На сегодня можно выделить общие тенденции развития фитнес-индустрии на ближайшее время.

*Первая тенденция* - программы фитнес-клубов будут ориентироваться на более старшее, чем сейчас, поколение. В групповом расписании увеличится пропорция программ для пожилых и детей, а также возрастет количество аква-классов.

*Вторая тенденция* - оборудование для оснащения фитнес-клубов будет подбираться с учетом увеличения доли занимающихся старшего и младшего

возраста: появятся тренажеры с увеличенными рукоятками, бассейны с меньшей глубиной, пандусы.

*Третья тенденция* - социальное государство заинтересовано оказывать помощь организациям, занимающимся профилактикой заболеваний. Ожидается уменьшение налогов или сокращение арендных ставок.

*Четвертая тенденция* – повышение квалификации тренерского состава. Изменится структура фитнес-образования: вместо обучения основам классической аэробики инструкторы начнут осваивать основы кинезиологии, восстановительной медицины и психологии, тайского массажа, мануальной терапии и траволечения. Все больше врачей будут проводить персональные тренировки. В клубах появятся комплексные программы оздоровления, рекомендованные врачом на основе диагностики, анамнеза и с учетом целей клиента. В программу (веллнес-программу, программу оздоровления, восстановительную программу и др.) также будут входить услуги, оказываемые различными специалистами: фитнес-инструктором, СПА-специалистом, массажистом, самим врачом.

*Пятая тенденция* - изменение структуры групповых фитнес-программ в сторону увеличения холистических и реабилитационных классов.

*Шестая тенденция* – рост популярности коучинга - персонального тренинга в сочетании с консультациями по образу жизни для клиентов, которые предпочтут заниматься фитнесом в домашних условиях или в офисе.

*Седьмая тенденция* - традиционные аэробические классы (Low, Hi-Low и смешанные направления) продолжают терять свою популярность, хотя и будут предлагаться в клубах. А наиболее востребованными групповыми программами станут:

- программы направления Body&Mind (йога, стретч, тай-чи, Боди-баланс, пилатес);
- сайкл и интервальная тренировка (вместо традиционных степа и Hi-Lo);

- восстановительные программы на основе функционального тренинга с использованием различного оборудования (гантели, собственный вес, медицинболл, амортизаторы, TRX и т.д.);
  - занятия в малых группах;
  - различные виды традиционного силового тренинга (BodyPump, круговая);
  - детские программы;
- аква-классы.

*Восьмая тенденция* - клиенты-адепты танцевальных направлений, а вместе с ними и разнообразные танцевальные уроки, переместятся в специализированные танцевальные клубы, в которых особое внимание будет уделяться постановке техники безопасного выполнения движения. Разделение клиентов по их стилевым предпочтениям, а также уровню подготовки позволит танцевать красиво и безопасно.

*Девятая тенденция* - уменьшение количества классов на основе бокса (тайбо, kickboxing). Вместо них будут предлагаться разнообразные по интенсивности уроки на основе функционального тренинга.

## 1.4 Содержание и соотношение понятий «компетенции»

Компетенция (лат. *competere* – соответствовать, подходить) – способность применять знания, умения, успешно действовать на основе практического опыта при решении задач общего рода, также в определенной широкой области. Компетенция – базовое качество индивидуума, включающее в себя совокупность взаимосвязанных качеств личности, необходимых для качественно-продуктивной деятельности. Компетенция – совокупность взаимосвязанных базовых качеств личности, включающее в себя применение знаний, умений и навыков в качественно-продуктивной деятельности. Компетенция – неаддитивная, синергетическая система знаний, умений, навыков и способностей, объединенных ее ключевым системообразующим элементом (конфигуратором) и направленных на решение определенных задач деятельности [11].

Профессиональная компетенция — это способность человека успешно действовать на основе практического опыта, умения и знаний при решении профессиональных задач.

В отечественной и в зарубежной науке предпринимались различные попытки дать перечень ключевых компетенций. На симпозиуме в Берне в 1996г. Совет Европы определил пять групп ключевых компетенций, формированию которых придается особое значение:

- социальные и политические компетенции – способность взять на себя ответственность, совместно с другими вырабатывать решения и участвовать в их реализации, толерантность к разным этническим культурам и религиям, проявление сопряженности личных интересов с потребностями предприятия и общества, участие в функционировании демократических институтов;
- межкультурные компетенции, способствующие положительным взаимоотношениям людей разных национальностей, культур и религий, пониманию и уважению друг друга;

- коммуникативная компетенция, определяющая владение технологиями устного и письменного общения на разных языках, в том числе и компьютерного программирования, включая общение через Internet;
- социально-информационная компетенция, характеризующая владение информационными технологиями и критическое отношение к социальной информации, распространяемой СМИ;
- персональная компетенция – готовность к постоянному повышению образовательного уровня, потребность в актуализации и реализации своего личностного потенциала, способность самостоятельно приобретать знания и умения, способность к саморазвитию.

В процессе подготовки специалиста в области физической культуры и спорта при освоении основных образовательных программ должны быть сформированы общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции. Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями: способностью действовать в нестандартных ситуациях, способностью к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала. В сфере рекреационной деятельности- способностью прогнозировать запросы и потребности участников рекреационной деятельности для обеспечения эффективного применения оздоровительных технологий; способностью разрабатывать рекреационные технологии на интегративной основе для различных социально-демографических групп населения; способностью осуществлять сотрудничество с разновозрастными участниками рекреационной деятельности; способностью выполнять научные исследования и использовать их результаты в целях повышения эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности; способностью разрабатывать, реализовывать и корректировать индивидуальные программы (проекты) рекреационной деятельности для различных групп населения, с учётом социокультурных, морфофункциональных, половозрастных и психических особенностей.

## 1.5 Система подготовки специалиста для сферы физической культуры и спорта

В настоящее время возрастают требования со стороны общества и его членов к качеству подготовки специалистов, обслуживающих сферу физической культуры и спорта, к уровню их профессиональной компетентности. Обращение к личностно-ориентированному образованию обуславливает появление новой цели педагогического образования, в том числе и физкультурного. Если раньше основной целью подготовки учителя был технологический рост, то сегодня произошла переориентация на его личностное развитие, являющееся следствием самоорганизации и обобщения деятельностного и личностного опыта. С этих позиций профессиональная компетентность рассматривается как категория, определяемая уровнем профессионального образования, опытом и индивидуальными способностями педагога, и предполагает, наряду с технолого-педагогической готовностью к решению профессиональных задач, его гуманную педагогическую позицию, ценностное отношение к педагогической деятельности и высокий уровень общей и профессиональной культуры. В свете сказанного необходима модернизация системы подготовки педагога на основе внедрения новых подходов и современных технологий в образовательное пространство вуза.

Анализ развития педагогической теории и практики показывает, что на всех этапах становления профессионального образования ученые осуществляли поиск новых подходов к подготовке будущего учителя, адекватных существующим социокультурным требованиям. Проблема подготовки учителя к профессиональной деятельности была предметом внимания таких выдающихся педагогов прошлого, как Я. А. Коменский, Дистервег, К. Д. Ушинский, П. Ф. Лесгафт и другие. Разработкой научных основ профессиональной подготовки «нового учителя» занимались советские

деятели образования – Н. К. Крупская, А. В. Луначарский, П. П. Блонский, С. Т. Шацкий и другие.

В настоящее время процесс подготовки педагогических кадров для отечественной школы и для всей структуры образования вышел на качественно новый этап развития. Современные ученые рассматривают процесс педагогического образования с различных сторон.

Психологами и философами исследованы система педагогических ценностей (В. И. Андреев, И. Б. Левицкая, Н. Д. Никандров, и другие) и психологические аспекты деятельности учителя (Л. С. Выгодский, А. К. Маркова, А. Я. Пономарев, С. Л. Рубинштейн и другие).

Выявлены исходные положения педагогического творчества (В. И. Загвязинский, А. Я. Пономарев, и другие.); педагогического мастерства (С. Б. Елканов, И. П. Ильин и другие); педагогической культуры учителя (М. Я. Виленский, А. В. Мудрик и другие) и определена структура его профессионально-личностных качеств (Е. П. Ильин, Н. В. Кузьмина).

В то же время большинство ученых, занимающихся проблемами профессионально-педагогического образования, признают необходимость его модернизации и предлагают различные пути решения указанной задачи в направлении реализации:

- лично-ориентированного подхода к подготовке будущих педагогов (Е. В. Бондаревская, Т. И. Власова, Н. К. Сергеев, В. Т. Фоменко, и другие);
- культурологического подхода (Ш. А. Амонашвили, Е. В. Бондаревская, В. П. Борисенков, В. В. Краевский, В. В. Сериков, Е. Н. Шиянов и другие);
- компетентностного подхода как критерия соответствия подготовки выпускников вузов специальным профессиональным требованиям (А. Г. Бермус, Н. Ф. Ефремова и другие) и реконструкции содержания образования (С. П. Ахтырцев, В. А. Болотов, А. В. Хуторской);
- синергетического подхода, предполагающего совместный поиск смысла и ценностей образования, разработку открытого содержания учебных

дисциплин и ориентацию на реализацию в учебном процессе феномена «быть личностью» (О. В. Заславская, С. В. Кульневич, Р. А. Куренкова).

Анализ научных источников подтверждает повышенный интерес ученых к подготовке учителя нового типа и в то же время показывает, что сложившаяся система педагогического образования рассматривает будущего учителя «как объект массового воспроизводства кадров, игнорирует его как субъекта психического и профессионального развития, не создает условия, побуждающие его к поиску личностно значимого смысла профессии, к профессиональному самоанализу, не формирует его как носителя педагогической рефлексии» (Ю. В. Сенько).

Недостаточно исследуемой остается проблема развития творчества и личностного развития; в вузах не обучают студентов способам принятия профессиональных решений; не изучается вопрос об уровне профессиональной компетентности педагога; не ясны позиции в отношении роли принципиально значимых качеств педагога, востребованных современными социокультурными и педагогическими реалиями.

Необходимо также признать, что мировоззренческое становление личности сегодняшнего студента происходит в условиях кризиса культуры, вызванного распадом традиционной системы ценностей. Это приводит к негативным последствиям в нравственной сфере человека. Ситуация усугубляется также финансовой дискриминацией значительной доли профессий, в том числе и педагогической, и не всегда достаточно качественными личностными параметрами самих студентов (низкий уровень подготовленности к учебе в вузе, потребительское отношение к системе образования, недостаточные познавательные и профессиональные устремления).

Вопросам совершенствования профессиональной подготовки специалистов для сферы физической культуры посвящены работы О. Е. Афтимчук, В. К. Бальсевича, М. Я. Виленского, Л. И. Лубышевой и другие).



## 2 ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ФИТНЕС-ИНСТРУКТОРА В РАМКАХ СОЗДАНИЯ КОРПОРАТИВНОЙ КНИГИ СПОРТИВНОГО ЦЕНТРА

### 2.1 Разработка корпоративной книги спортивного центра «Я Фитнес»

Для эффективной деятельности спортивного центра «Я Фитнес» была разработана организационная структура, предусматривающая оптимальное сочетание работы всех служб центра (приведён в приложении Е). Всей деятельностью центра руководит директор. Его распоряжения выполняет управляющий клубом, зам. директора по фитнесу, старший менеджер, служба бухгалтерии, отделы техслужбы и клининговой службы.

Заместитель директора по фитнесу координирует работу фитнес-департаментов: зала групповых занятий, тренажерного зала и боевых искусств. В функции заместителя директора по фитнесу входят вопросы приема на работу в должности фитнес-инструктора. При приеме на работу претендента разработан следующий алгоритм: собеседование, обучение, стажировка.

Корпоративная книга спортивного центра «Я Фитнес» содержит шесть разделов:

1. О компании;
2. Товары и услуги;
3. Структура продаж компании и скрипты;
4. Система мотивации;
5. Система обучения сотрудника;
6. Система аттестации.

## 2.2 Фитнес-программы в спортивном центре «Я Фитнес»

Спортивный центр «Я Фитнес» предлагает следующие фитнес-программы:

PowerClass – силовой урок для тренировки всех крупных мышечных групп.

Подходит для любого уровня подготовки.

ABL – силовой класс для тренировки мышц ног и брюшного пресса.

Подходит для любого уровня подготовки.

HOTIRON – авторская программа для тренировки всех групп мышц с использованием мини-штанги. Для среднего и высокого уровня подготовки.

FITBALL – силовой урок для проработки основных групп мышц с использованием специальных мячей. Занятия с фитболом обеспечивают «мягкую» нагрузку и прекрасное настроение.

SupperBody – силовой урок для тренировки всех крупных мышечных групп.

Фитнес-прогаммы для любого уровня подготовки:

LEGS&BUTTS – силовой урок для проработки мышц бедер, ягодиц и брюшного пресса. Подходит для любого уровня подготовки.

Core Training – силовой класс для тренировки мышц кора: брюшного пресса и мышц спины. Подходит для любого уровня подготовки.

Functional – один из самых энергоёмких уроков, развивающий все физические качества человека: силу, выносливость, координацию, баланс и гибкость. Для высокого уровня подготовки.

Lower Bodu – направлен на проработку мышц верхней (нижней) части тела. Рекомендуются для любого уровня подготовленности.

Step – это разновидность аэробной *тренировки*, с чередованием динамичных движений на степ-платформе и силовой нагрузки.

BOSU – это уникальная тренировка баланса и координации в сочетании с силовыми упражнениями.

Interval – вид тренинга, при котором используется чередование промежутков с высокой и низкой интенсивностью нагрузки.

#### Танцевальные классы:

ZUMBA – танцевальная фитнес-программа с заданной хореографией, настоящая фитнес- вечеринка. Танцуем и худеем!

StripDance – танцевальный урок, направленный на развитие пластики, грации и растяжки.

Body Ballet – адаптированный комплекс, состоящий из хореографических упражнений, пируэтов, батманов и упражнений на растягивание. Развивает красивую осанку, гибкость и грациозность.

Танец живота – пластичный танец востока, способствующий укреплению мышц брюшного пресса, развитию пластики.

Интенсив – это аэробно-силовой тренинг, включающий в себя энергичную разминку, с элементами зажигательных танцев, статические физические упражнения и функциональный тренинг и полностью соответствует последней тенденции в фитнесе – как следует пропотеть, но развлекаясь.

#### Wellness – классы:

Здоровая спина – урок, направленный на проработку мышц спины и увеличение подвижности позвоночника. Регулярные тренировки снимают боли в спине и развивают правильную осанку.

ЙОГА – психофизическая практика, основанная на древних традициях Индии. Увеличивает силу, гибкость, развивает подвижность в суставах, а также нормализует обмен веществ и успокаивает нервную систему.

Пилатес – специальный комплекс упражнений, направленный на укрепление мышц спины и брюшного пресса, улучшения мышечного баланса, формирование правильной осанки.

Stretching – урок для развития гибкости, эластичности связок и подвижности суставов.

Port De Bras – фитнес-класс, основанный на балетных движениях, объединяющий в себе элементы из хореографии, йоги, пилатеса, стретчинга и

силовой тренировки.

Power Stretch – гибкая сила (Power Stretch) - это фитнес программа, которая базируется на трех основных компонентах: растяжка, силовые упражнения, а также упражнения на баланс в комплексе с правильным дыханием.

#### Детские тренировки:

Детская хореография – класс, направленный на развитие музыкальности, пластичности, умения владеть своим телом. Это гармоничное развитие ребенка как внешне, так и внутренне. Для детей 3-6 лет.

Junior Dance – зажигательная танцевальная тренировка для детей 7-12 лет.

Карате – японское боевое искусство, система защиты и нападения.

Способствует умственному и физическому развитию ребенка, воспитывает и закаляет характер. Для детей с 4 лет.

## 2.2 Система формирования профессиональных компетенций фитнес-инструктора в спортивном центре «Я Фитнес»

### 2.2.1 Профессиональные компетенции фитнес-инструктора

Сегодня перед работодателем наиболее важно стоит вопрос: соответствует ли профессиональным требованиям претендент на должность фитнес-инструктора. Наибольшее значение в структуре профессиональных компетенций фитнес-инструктора, обеспечивающих успешность его профессиональной деятельности имеют: предметно-профессиональный, коммуникативный, коммерческий, аналитико-рефлексивный, имиджево-презентативный компоненты, а также индивидуально-личностные качества. Единство этих компонентов является преобладающим в деятельности фитнес-инструктора, поэтому они являются элементами профессиональной подготовки.

Формирование профессиональных компетенций инструктора в фитнесе зависит не только от количества усвоенных знаний и умений но и от того насколько развиты у него процессы педагогического мышления. Здесь предполагается овладение основными педагогическими умениями, среди которых коммуникативные умения наиболее важны. Они являются достаточно сложными, так как направлены на построение взаимоотношения с занимающимися в процессе проведения фитнес-тренировки.

Для фитнес-инструктора коммуникативные умения являются профессиональным качеством его личности и представляют культуру педагогического общения [15]. Важное значение в процессе педагогического общения имеет владение культурой речи, которая складывается из вербальных и невербальных средств общения, межличностных отношений и многих других компонентов (Рисунок 1).

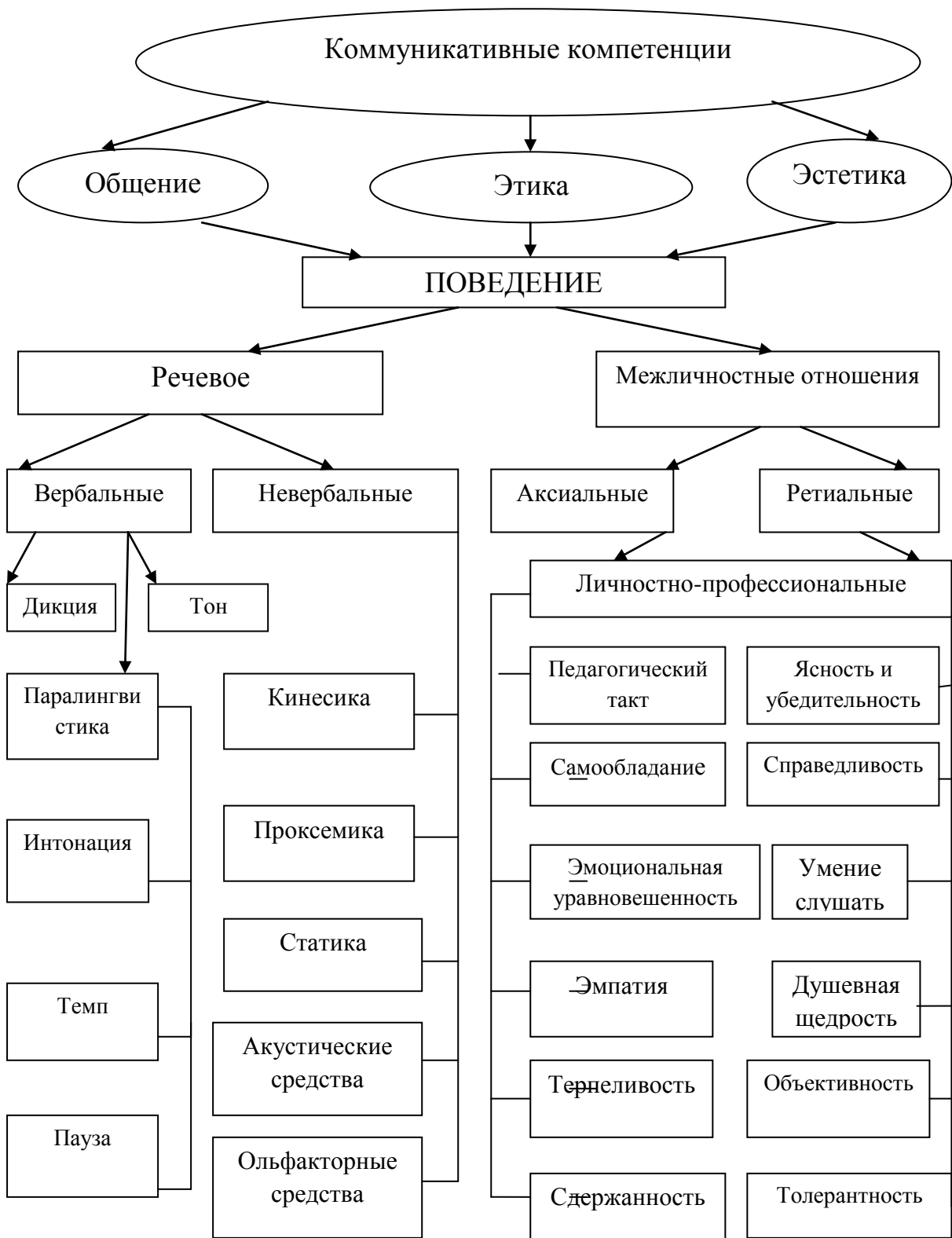


Рисунок 1 – Содержание коммуникативных компетенций фитнес-инструктора

### 2.2.2 Должностные инструкции фитнес-инструктора

В целях профессионального подхода к своим должностным обязанностям в рамках корпоративной книги разработаны ряд документов: должностная инструкция инструктора тренажерного зала (в соответствии с приложением А), должностная инструкция инструктора групповых программ (в соответствии с приложением Б), анкета мотивационная (в соответствии с приложением В), анкета фитнес-инструктора тренажерного зала (в соответствии с приложением Г). А также разработана технология проведения персональной тренировки (в соответствии с приложением Д).

### 2.2.3 Обучение и аттестация фитнес-инструктора

Чтобы создать идеального фитнес-инструктора необходимо создать систему обучения, так как ключевые компетенции: устная коммуникация, межличностное понимание, как показывает опыт, на собеседовании не определить. Путем бизнес-тренинга продаж, клиенториентирования добиться эффективных показателей и наработать эти ключевые компетенции.

В предполагаемую систему обучения включены: тренинги по коммуникации, клиенториентированию и активным продажам, которые проходят с периодичностью раз в полгода; семинары и курсы по повышению квалификации фитнес-инструктора и введение инноваций в фитнес-индустрии раз в квартал. Предположительно, благодаря этой системе, мы дадим возможность тренерам выполнять планы в фитнес-клубе (что, соответственно, благоприятно отразится на зарплате) и овладеть дополнительно новыми методиками тренировок (отразится на качестве услуг). Для фитнес-клуба – это конкурентоспособность. Для тренера - это возможность стабильных, высоких заработков и желание развиваться. Соответственно - уменьшение текучести кадров и благоприятный имидж спортивного центра. Что в свою очередь будет привлекательным для людей, желающих улучшить свои физические кондиции и в целом сформировать здоровый стиль жизни.



## ВЫВОДЫ

1. Изучив и проведя анализ литературных источников и интернет-ресурсов по проблеме исследования, можно отметить, что в городе Екатеринбурге работает 114 фитнес-центров. Сейчас услугами фитнес-центров пользуется около 10% трудоспособного населения, что для такого крупного развивающегося города это явно недостаточно. Екатеринбург является городом-миллионером. В России таких городов 14. Численность населения города Екатеринбург на 1.01.2015 года по данным организации Росстата составила 1 428 262 человека.

Также можно отметить изменения возрастной категории занимающихся, индивидуальный подход, повышенные требования к качеству оказываемых услуг, способствует тому, что современный фитнес становится более профессиональным и дифференцированным. Такая сложившаяся ситуация предъявляет высокие требования к профессиональным качествам фитнес-инструктора.

2. При создании корпоративной книги спортивного центра «Я Фитнес» и эффективности его работы предусмотрена как организационная составляющая, так и позиции, связанные с привлечением и подготовкой фитнес-инструктора, отвечающего современным требованиям фитнес-индустрии.

3. Система формирования профессиональных компетенций фитнес-инструктора включена в общую организационную структуру корпоративной книги спортивного центра «Я Фитнес». Она включает:

- собеседование (выявление претендента на соответствие занимаемой должности);
- обучение (центры подготовки фитнес-инструкторов, фитнес-конвенции);
- стажировку (индивидуальную, групповую, изучение должностной инструкции,);
- самообразование (работа с учебно-методической и научной литературой);

- проведение тестирования претендента на должность фитнес-инструктора с целью определения профессиональной пригодности.

Можно отметить, что разработанная система формирования профессиональных компетенций фитнес-инструктора подтверждена положительными отзывами людей о деятельности фитнес-инструктора спортивного центра «Я Фитнес».

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Афтимчук О. Е. Специфика деятельности общения специалиста по оздоровительной аэробике // Оздоровительная аэробика. Теория и методика : учеб.пособие / ; Гос.ун-т физ.вопитания и спорта. – Казань : Valinex SRL, 2011. С. 268-278.
2. Безручко П. Профессиональные компетенции / П. Безрученко.  
Т. Бриткина , В. Солодов // Журнал HRTimes. 2010. – № 16. С. 5-10.
3. Васильев А. А. Муниципальное управление: Конспект лекций /А. В. Васильев. Нижний Новгород: Издатель: Гладкова О. В., 2004. 160 с.
4. Головин В. А. Физическое воспитание: учебник / В. А. Головин, В. А. Масляков, А. В. Коробков. Москва : Высш. Школа, 1983. 391 с.
5. Доклад рабочей группы президиума Государственного совета Российской Федерации по проблемам повышения роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян», от 30 января 2002 года.
6. Журавин М. Л. Гимнастика / М. Л.Журавин, Н. К. Меньшиков. – Москва : «Академия», 2001. 448 с.
6. Ильинич В. И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. – Москва : Гардарики, 2001. 448 с.
7. Катунина И. В. Анализ состояния фитнес-индустрии в Екатеринбурге / И.В. Катунина [Электронный ресурс]. Режим доступа : <http://www.scienceforum.ru/2013/pdf/7203.pdf>
8. Кузьмина Н. В. Методы исследования педагогической деятельности / Н. В. Кузьмина. – Москва., 1970. 168 с.
9. Лисицкая Т. С. Аэробика: В 2 т.І. «Теория и методика» / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – Москва : Федерация аэробики России, 2002. 232 с.
10. Лисицкая Т. С. Аэробика: В 2 т.ІІ. «Частные методики»

/ Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – Москва : Федерация аэробики России, 2002. 216 с.

11. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л. И. Лубышева. – Москва : Издательский центр «Академия», 2003. 240 с.

12. Мякиченко Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие / Е. Б. Мякиченко, Н. Б. Шестаков. – Москва : СпортАкадемия Пресс, 2002. 304 с.

13. Обзор фитнес-центров Екатеринбурга [Электронный ресурс]. Режим доступа : <http://fitnesburg.ru/articles/sportzalek/fitobzor> (дата обращения 02.02.2016)

14. Пермяков О. Е. Развитие систем оценки качества подготовки специалистов: автореферат диссертация д-ра педагогических наук : / О. Е. Пермяков. – Санкт-Петербург : 2009. 36 с.

15. Петунин О. В. Формирование профессионального мастерства учителя физкультуры : учеб.пособ. для пед. ин-ов / О. В. Петунин. – Москва, 1980. 112 с.

16. Пискунова Е. Фитнес-перезагрузка: что ожидает индустрию фитнеса в ближайшие 5 лет в Екатеринбурге / Е. Пискунова [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://onfit.ru/school/article10446.html> (дата обращения 02.02.2016)

17. Приказ Министерства образования и науки РФ от 8 апреля 2015 г. N 376 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура (уровень магистратуры)".

18. Ричард Бояцис. Компетентный менеджер: модель эффективной работы: [Перевод с английского] The Competent Manager: A Model for Effective Performance. 2008 <http://s-fit.ru/>

19. Рожков П. А. Председатель Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму, кандидат

педагогических наук, заслуженный тренер России / П. А. Рожков // Развитие физической культуры и спорта - приоритетное направление социальной политики государства, 2006.

20. Сапин М. Р. Анатомия и физиология человека: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / М. Р. Сапин, В. И. Сивоглазов. – Москва : «Академия», 2002. 448 с.

21. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Е. Талага. – Москва : ФиС, 1998. 412 с.

22. Шарафеева А. Б. Технология формирования профессиональных компетенций в рекреационной деятельности будущих специалистов по физической культуре и спорту

/А. Б. Шарафеева, О. И. Загревский // Вестник Томского государственного университета. 2012. № 361. С. 153-156.

23. Шипилина И. А. Аэробика / И.А. Шипилина. – Ростов на Дону : «Феникс», 2004. 224с.

24. Шипилина И. А. Фитнес-спорт / И. А. Шипилина, И. В. Самохин. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. 224 с.

25. Шипунов В. Г. Основы управленческой деятельности. – Москва : Высшая школа, 2002. 303 с.

24. Семенихин Д. В. Фитнес. Гид по жизни / Д. В. Семенихин. Томск : ИД СК-С, 2011. 288 с.

26. Система муниципального управления: учебник для вузов / под редакцией В. Б. Зотова. – Санкт-Петербург : Лидер, 2005. 493 с.

27. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, Утверждена Правительством Российской Федерации от 7 августа 2009 г.

28. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г.

29. <http://www.infosport.ru>

30. <http://www.minstm.gov.ru/>

ПРИЛОЖЕНИЕ А

(обязательное)

Должностная инструкция  
**ИНСТРУКТОРА**  
**ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА**

С инструкцией ознакомлен и согласен:

\_\_\_\_\_  
(подпись) (фамилия, инициалы)

\_\_\_\_\_  
20\_\_

Экземпляр должностной инструкции  
получил на руки и обязуюсь хранить его  
на рабочем месте:

\_\_\_\_\_  
(подпись) (фамилия, инициалы)

\_\_\_\_\_  
20\_\_

Должность: Инструктор тренажерного зала.

Подчинение: Менеджеру тренажерного зала, управляющему, директору спортивного центра

**Позиция:** Инструктор тренажерного зала.

- Дежурный инструктор;
- Персональный тренер.

**Цель позиции:** Оказывать индивидуальное внимание и профессиональное инструктирование, соответствующее целям и задачам каждого члена клуба. Также, осуществлять наблюдение и корректировку техники выполнения упражнений, мотивируя и вовлекая членов клуба в регулярный тренировочный процесс.

**Квалификация:**

1. Образование и сертификация:

Высшее спортивное (или медицинское) или наличие сертификата об окончании семинаров по фитнесу.

2. Опыт работы:

Не менее 1 года в области фитнеса.

3. Персональные навыки:

- Пунктуальность, надежность, коммуникабельность;
- Энергичность, энтузиазм и способность к самомотивации;
- Хорошая физическая форма, опрятный внешний вид и профессиональная манера поведения;
- Профессиональное знание оборудования тренажерного зала (силовые тренажеры, свободные веса и кардио-васкулярное оборудование);

- Базовые знания анатомии, физиологии и биомеханики;
- Демонстрация искренней заинтересованности в области фитнеса и здоровья членов клуба.

**Обязанности:**

- Приветствовать каждого члена клуба с улыбкой и, по возможности, называя его по имени;
- Не упускать ни одной возможности помочь члену клуба, если это необходимо;
- Быстро и оперативно отвечать на жалобы клиентов, по возможности разрешать конфликтные ситуации, обращаясь к менеджеру своего подразделения или управляющему, если этого требует ситуация;
- Понимать и знать техническое использование каждой части тренажерного оборудования;
- Проводить ознакомительные инструктажи в позитивной доброжелательной форме, мотивируя клиентов регулярно приходить в клуб;
- Исправлять неправильную технику выполнения упражнений в дружелюбной, тактичной манере;
- Постоянно перемещаться от клиента к клиенту, убеждаясь, что они правильно выполняют упражнения во время нахождения инструктора на дежурстве;
- Регулярно просматривать программы тренировок клиентов для необходимой коррекции с целью дополнительного мотивирования клиентов;
- При необходимости приглашать членов клуба на ознакомительные инструктажи по телефону;
- Хорошо ориентироваться во всех программах клуба и рекламировать их среди клиентов;
-



- Стараться запомнить, как минимум, 2 новых имени членов клуба в каждый день своего дежурства;
- Прилагать все свои знания и усилия в достижении персональных целей и задач каждого члена клуба;
- Всегда проверять пульс у клиента, если Вы подозреваете перегрузку;
- При необходимости уметь оказать первую неотложную помощь, согласно утвержденной инструкции оказания первой медицинской помощи, и вызвать врача;
- Мотивировать клиентов обращаться к Вам с целью проведения персонального тренинга;
- Быть всегда одетым в соответствующую униформу и носить значок с инициалами во время дежурства;
- Всегда посещать собрания и соответствующие обучающие тренинги;
- Не опаздывать и не покидать рабочего места раньше положенного времени;
- Следить за чистотой тренажерного зала и оборудования, а также за его исправностью. В случае неисправности оборудования сделать соответствующую запись в журнале заявок;
- Следить за наличием воды в кулерах на территории тренажерного зала;
- Активно участвовать во всех клубных мероприятиях;
- Аккуратно вести необходимую документацию;
- При необходимости замены дня дежурства, согласовать это с менеджером тренажерного зала;
- Следить за порядком в тренажерном зале (перед началом рабочей смены осмотреть все тренажеры);
- Осуществлять контроль тренировочного процесса клиентов, сообщая им на первом ориентировочном инструктаже следующую информацию:
  1. Одежда (запрещение тренировок с голым торсом);

2. Обувь (обязательное наличие кроссовок);
3. Наличие полотенец во время тренировки;
4. Правильное использование тренажеров.

**Категорически запрещается:**

1. Тренироваться во время своего рабочего дня.
2. Тренироваться в рабочей одежде со значком.
3. Принимать оплату за персональную тренировку.
4. Покидать зал в рабочее время.
5. Обсуждать с клиентами других инструкторов и сотрудников клуба.
6. Вынос, распространение, копирование и передача информации в любом виде третьим лицам (методические, аудио- и видео- материалы).

**Дисциплинарные меры за нарушение должностных инструкций:**

- Первое нарушение – устное предупреждение;
- Второе нарушение – письменное предупреждение, штрафные санкции;
- Третье нарушение – письменное предупреждение, возможное увольнение.

**Права:**

1. Докладывать управляющему клуба обо всех выявленных недостатках в пределах своей компетенции.
2. Вносить предложения по совершенствованию работы, связанной с предусмотренными данной должностной инструкцией обязанностями.

***Ознакомлен/а/:***

Ф.И.О \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
(подпись) « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

(рекомендуемое)

Должностная инструкция

**ИНСТРУКТОРА ЗАЛА**

**ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ**

С инструкцией ознакомлен и согласен:

\_\_\_\_\_  
(подпись) (фамилия, инициалы)

\_\_\_\_\_  
20\_\_

Экземпляр должностной инструкции  
получил на руки и обязуюсь хранить его  
на рабочем месте:

\_\_\_\_\_  
(подпись) (фамилия, инициалы)

\_\_\_\_\_  
20\_\_

Должность: инструктор зала групповых программ

Обязанности:

- Приветствовать каждого члена клуба с улыбкой и, по возможности, называя его по имени;
- Быстро и оперативно отвечать на жалобы клиентов, по возможности разрешать конфликтные ситуации, обращаясь к управляющему клуба, если этого требует ситуация;
- Проводить ознакомительные инструктажи в позитивной доброжелательной форме, мотивируя клиентов регулярно приходить в клуб;
- Исправлять неправильную технику выполнения упражнений в дружелюбной, тактичной манере;
- Хорошо ориентироваться во всех программах клуба и рекламировать их среди клиентов;
- Стараться запомнить, как минимум, 2 новых имени членов клуба в каждый день своего дежурства;
- Прилагать все свои знания и усилия в достижении персональных целей и задач каждого члена клуба;
- Следить за состоянием клиента во время тренировочного процесса. При подозрении на перегрузку, принять необходимые меры;
- При необходимости уметь оказать первую неотложную помощь и вызвать врача;
-

- Мотивировать клиентов обращаться к Вам с целью проведения персонального тренинга;
- Быть всегда одетым в соответствующую униформу и носить бэйдж с именем во время нахождения в клубе;
- Всегда посещать собрания и обучающие тренинги;
- Не опаздывать и не покидать рабочего места раньше положенного времени;
- Следить за чистотой залов групповых программ и их оборудования, а также за его исправностью. Бережно относиться и эксплуатировать оборудование фирмы. При обнаружении неисправности оборудования незамедлительно обратиться к менеджеру зала групповых программ;
- Активно участвовать во всех клубных мероприятиях;
- После окончания занятия инструктор обязан сверить количество человек, присутствовавших на уроке и записанных в ведомости,
- Аккуратно вести необходимую документацию;
- Осуществлять контроль тренировочного процесса клиентов, сообщая им на первом ориентировочном инструктаже следующую информацию:
  1. Обувь (обязательное наличие спортивной обуви для перемещения по клубу, и посещения тренировок);
  2. Наличие полотенец во время тренировки;
  3. Правильное использование оборудования;
  4. Расписание уроков и рекомендация программ;
  5. Техника безопасности на уроке;

6. Построение урока (разминка, основная часть, заминка);
7. Питьевой режим.

Категорически запрещается:

1. Тренироваться во время своего рабочего дня.
2. Принимать оплату за персональную тренировку.
3. Покидать клуб в рабочее время.
4. Обсуждать с клиентами других инструкторов и сотрудников клуба, свои личные проблемы, а также обсуждать вопросы, являющиеся коммерческой тайной фирмы (количество членов клуба, внутренние проблемы, финансовые результаты деятельности компании, зарплаты сотрудников).
5. Вынос, распространение, копирование и передача информации в любом виде третьим лицам (методические, статистические, аудио и видео- материалы, любая информация о сотрудниках и клиентах клуба).
6. Реклама других фитнес клубов и распространение информации о проведении тренировок за пределами клуба.

Дисциплинарные требования:

1. Замену заявленных уроков можно делать только через менеджера зала групповых программ, только по уважительной причине.
2. Начало и окончание урока строго по расписанию.
3. Бережное отношение и эксплуатация оборудования фирмы.

4. Инструктор, проводящий последний по расписанию урок, должен выключить музыкальную аппаратуру, привести в порядок оборудование в зале и CD-диски.

Требования к профессиональному уровню инструктора и необходимость его повышения.

1. Внимательно относиться к своему здоровью. Вовремя определять перегрузку и травмы.
2. Вести занятия на высоком профессиональном уровне.
3. Быть в хорошей физической форме.
4. Владеть информацией обо всех программах клуба. Рекламирывать среди клиентов групповые и персональные тренировки.
5. Рекомендуется проводить не более 2 высокоинтенсивных занятий в день и не более 12- в неделю.
6. Прохождение аттестации по практике и теории – один раз в год обязательно.
7. Быть готовым заменить другого инструктора в случае болезни, опоздания или по другим причинам, не допустив отмены урока или инструктажа.

Проведение уроков.

1. Инструктор проводит тренировки в соответствии с методическими и практическими требованиями фирмы.
2. Занятия должны соответствовать заявленным в расписании (по продолжительности, уровню нагрузки и типу).

3. Перед началом занятия инструктор готовит спортивный инвентарь и музыкальное сопровождение
4. За 1-2 минуты до начала занятия инструктор приглашает посетителей в зал, произнося название тренировки, помогает клиентам комфортно расположиться в зале.
5. Инструктор уделяет особое внимание новичкам.
6. Обучает клиентов правильной и безопасной технике.
7. Занятия проводятся при наличии хотя бы одного клиента.
8. По окончании тренировки инструктор благодарит гостей клуба за тренировку, выражает готовность ответить на возникшие вопросы, приглашает на следующее занятие и прощается с клиентами.
9. По окончании занятия инструктор должен зафиксировать количество занимавшихся клиентов в листах записи.
10. Инструктор поддерживать порядок и чистоту в зале, мотивируя клиентов складывать спортивное оборудование и инвентарь в отведенные места, или самостоятельно убирает инвентарь после использования клиентом.

#### Персональная тренировка.

1. Делать предварительную запись в бланке Персональных тренировок на рецепции клуба перед проведением персональной тренировки.
2. Заранее бронировать зал для проведения персональной тренировки.

#### Дисциплинарные меры за нарушение должностных инструкций:

8. Первое нарушение – устное предупреждение;



9. Второе нарушение – письменное предупреждение, штрафные санкции;
10. Третье нарушение – письменное предупреждение, штрафные санкции, возможное увольнение.

Ознакомлен/а/:

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ /

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

(обязательное)

### Анкета мотивационная

ФИО \_\_\_\_\_

**1. Что Вы больше всего цените в своей работе?** Дайте один или два ответа

1. Что я в основном сам решаю, что и как мне делать.
2. Что она дает мне возможность проявить то, что я знаю и умею.
3. Что я чувствую себя полезным и нужным.
4. Что мне за нее относительно неплохо платят.
5. Особенно ничего не ценю, но эта работа мне хорошо знакома и привычна.
6. Другое:

\_\_\_\_\_

**2. Какое выражение из ниже перечисленных Вам подходит более всего?**

Дайте только один ответ

1. Я могу обеспечить своим трудом себе и своей семье приличный доход.
2. В своей работе я – полный хозяин.
3. У меня достаточно знаний и опыта, чтобы справиться с любыми трудностями в моей работе.
4. Я - ценный, незаменимый для организации работник.
5. Я всегда выполняю то, что от меня требуют».
6. Другое:

\_\_\_\_\_

### 3. Как Вы предпочитаете работать?

Дайте один или два ответа

1. Предпочитаю делать то, что знакомо, привычно.
2. Нужно, чтобы в работе постоянно появлялось что-то новое, чтобы не стоять на месте.
3. Чтобы было точно известно, что нужно сделать и что я за это получу.
4. Предпочитаю работать под полную личную ответственность.
5. Готов(а) делать все, что нужно для организации.
6. Другое:

---

#### 4. Допустим, что Вам предлагают другую работу в Вашей организации. При каких условиях Вы бы на это согласились?

Дайте один или два ответа

1. Если предложат намного более высокую зарплату.
2. Если другая работа будет более творческой и интересной, чем нынешняя.
3. Если новая работа даст мне больше самостоятельности.
4. Если это очень нужно для организации.
5. Другое:

- 
6. При всех случаях я бы предпочел (предпочла) остаться на той работе, к которой привык (привыкла).

#### 5. Попробуйте определить, что для Вас означает Ваш заработок?

Дайте один или два ответа

1. Плата за время и усилия, потраченные на выполнение работы.
2. Это, прежде всего, плата за мои знания, квалификацию.
3. Оплата за мой трудовой вклад в общие результаты деятельности организации.

4. Мне нужен гарантированный заработок - пусть небольшой, но чтобы он был.

5. Какой бы он ни был, я его заработал(а) сам(а).

6. Другое:

**6. Как Вы относитесь к перечисленным ниже источникам дохода?**

Дайте ответ по каждой строке: поставьте галочку в той колонке, которая больше всего соответствует Вашему мнению.

	Очень важно	Не очень важно	Совсем не важно
1. Заработная плата и премии, пенсии, стипендии			
2. Доплаты за квалификацию			
3. Доплаты за тяжелые и вредные условия			
4. Социальные выплаты и льготы, пособия			
5. Доходы от капитала, акций			
6. Любые дополнительные приработки			
7. Приработки, но не любые, а только по своей специальности			
8. Доходы от личного хозяйства, дачного хозяйства			
9. Выигрыш в лотерею, казино и пр.			

**7. На каких принципах, по-вашему, должны строиться отношения между работником и организацией?**

Дайте только один ответ

1. Работник должен относиться к организации как к своему дому, отдавать ей все и вместе переживать трудности и подъемы. Организация должна соответственно оценивать преданность и труд работника.
2. Работник продает организации свой труд, и если ему не дают хорошую цену, он вправе найти другого покупателя.
3. Работник приходит в организацию для самореализации и относится к ней, как к месту реализации своих способностей. Организация должна обеспечивать работнику такую возможность, чтобы извлекать из этого выгоду для себя и на этой основе развиваться.
4. Работник тратит на организацию свои силы, а организация должна взамен гарантировать ему зарплату и социальные блага.
5. Другое:

---

**8. Как Вы считаете, почему в процессе работы люди проявляют инициативу, вносят различные предложения? Дайте один или два ответа**

1. Чувствуют особую ответственность за свою работу.
2. Из-за стремления реализовать свои знания и опыт, выйти за установленные работой рамки.
3. Чаще всего из-за желания улучшить работу своей организации.
4. Просто хотят «выделиться» или завоевать расположение начальства.
5. Хотят заработать, поскольку всякая полезная инициатива должна вознаграждаться.
6. Другое:

**9. Какое суждение о коллективной работе Вам ближе?**

Дайте один или два ответа

1. Коллектив для меня очень важен, одному хороших результатов не добиться.
2. Предпочитаю работать автономно, но также чувствую себя хорошо, когда работаю вместе с интересными людьми.
3. Мне нужна свобода действий, а коллектив чаще всего эту свободу ограничивает.
4. Можно работать и в коллективе, но платить должны по личным результатам.
5. Мне нравится работать в коллективе, так как там я - среди своих.
6. Другое:

- 
1. **Представьте, что у вас появился шанс стать владельцем Вашей организации. Воспользуетесь ли Вы этой возможностью? Дайте один или два ответа**

1. Да, так как я смогу участвовать в управлении организацией.
2. Да, потому что это может увеличить мой доход.
3. Да, так как настоящий работник должен быть совладельцем.
4. Вряд ли: на зароботке это не скажется, участие в управлении меня не интересует, а работе это мешает.
5. Нет, не нужны мне лишние заботы.
6. Другое:

**10. Представьте, что Вы сейчас ищете работу. Вам предлагают несколько работ. Какую из них Вы выберете? Дайте один или два ответа**

1. Наиболее интересную, творческую.
2. Наиболее самостоятельную, независимую.
3. За которую больше платят.
4. Чтобы за не слишком большие деньги не требовалось особенно «надрываться»
5. Не могу представить, что я уйду из нашей организации. .
6. Другое:

---

**2. Что Вы, прежде всего, учитываете, когда оцениваете успехи другого работника в Вашей организации? Дайте один или два ответа**

1. Его зарплату, доходы, материальное положение.
  2. Уровень его профессионализма, квалификации.
  3. Насколько хорошо он «устроился».
  4. Насколько его уважают в организации.
  5. Насколько он самостоятелен, независим.
  6. Другое:
-

**13.Если положение в Вашей организации ухудшится, на какие перемены в Вашей работе и положении Вы согласитесь ради того, чтобы остаться на работе? Можете дать любое число ответов**

1. Освоить новую профессию.
2. Работать неполный рабочий день или перейти на менее квалифицированную работу и меньше получать.
3. Перейти на менее удобный режим работы.
4. Работать более интенсивно.
5. Соглашусь просто терпеть потому, что деваться некуда.
6. Другое:  

---
7. Скорее всего, я просто уйду из организации.

**14 (1)**

**Если Вы - РУКОВОДИТЕЛЬ, то, что Вас привлекает в этой должности больше всего? Дайте один или два ответа**

1. Возможность принимать самостоятельные, ответственные решения.
2. Возможность принести наибольшую пользу организации.
3. Высокий уровень оплаты.
4. Возможность организовывать работу других людей.
5. Возможность наилучшим образом применить свои знания и умения.
6. Другое:  

---
7. Ничего особенно не привлекает, за положение руководителя не держусь.



**14 (2)**

**Если Вы НЕ ЯВЛЯЕТЕСЬ РУКОВОДИТЕЛЕМ, то хотели бы Вы им стать? Дайте один или два ответа**

1. Да, поскольку это даст возможность принимать самостоятельные, ответственные решения.
2. Не против, если нужно для пользы дела.
3. Да, так как при этом я смогу лучше применить свои знания и умения.
4. Да, если это будет должным образом оплачиваться.
5. Нет, профессионал может отвечать только за самого себя.
6. Нет, руководство меня не привлекает, а хорошо заработать я могу и на своем месте.
7. Да, чем я хуже других?
8. Нет, это слишком большая нагрузка для меня.
9. Другое:

---

## ПРИЛОЖЕНИЕ Г

(обязательное)

### Анкета фитнес-инструктора тренажерного зала

1. ФИО \_\_\_\_\_
  2. Вы учитесь в настоящее время? Форма обучения, занятость \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  3. Сколько времени Вы хотели бы проводить в клубе, проводя тренировки и участвуя в клубной жизни? \_\_\_\_\_
  4. Мышцы синергисты – это \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  5. Аэробная нагрузка – это \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  6. Для чего служит скамья Скотта? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  7. Что такое L-карнитин? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  8. Из каких частей состоит тренировка? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  9. Клиент для Вас – это \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  10. Опыт личных тренировок? \_\_\_\_\_
  11. Опыт тренерской деятельности? \_\_\_\_\_
  12. Почему Вы выбрали профессию инструктора тренажерного зала? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  13. В чем Ваше конкурентное преимущество перед другими инструкторами? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  14. Идеальный фитнес-клуб для Вас – это \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Дата заполнения анкеты \_\_\_\_\_

ПРИЛОЖЕНИЕ Д  
(обязательное)

Технология проведения персональной тренировки в тренажерном зале

СОГЛАСОВАНО:

Фитнес-директор

\_\_\_\_\_  
(подпись) (фамилия, инициалы)

\_\_\_\_\_  
20\_\_

С технологией ознакомлен и согласен:

\_\_\_\_\_  
(подпись) (фамилия, инициалы)

\_\_\_\_\_  
20\_\_

Экземпляр технологии получил на руки  
и обязуюсь хранить его на рабочем  
месте:

\_\_\_\_\_  
(подпись) (фамилия, инициалы)

\_\_\_\_\_  
20\_\_

1. Инструктор приходит на персональную тренировку заранее на 15 мин. Тренеру требуется время, чтобы подготовиться к тренировке, т. е. посмотреть содержание предыдущего тренировочного плана, продумать содержание текущего занятия и т. п. Поэтому тренер приходит на работу для проведения персональной тренировки не позже, чем за **15 минут** до ее начала;
2. Инструктор придя заранее записывает фамилию члена клуба( в соответствующий бланк на рецепции), которому будет проведена персональная тренировка удостоверившись в том что напротив фамилии клиента записан номер чека;
3. Инструктор встречает клиента в зоне рецепции и поздоровавшись, провожает на разминку на любой кардиотренажер, который предпочитает член клуба учитывая индивидуальные противопоказания (не всем членам клуба подходит любой кардио тренажер, например, если у человека варикозное расширение вен разминка на велотренажере противопоказана);
4. Инструктор разрабатывает своему клиенту индивидуальную программу на основании индивидуальных особенностей и пожеланий, пола и возраста. А также контролирует повторное медицинское тестирование, которое рекомендуется проходить минимум 1 раз в три месяца (можно и чаще), объясняя значение:
  - Функциональные и морфологические изменения
  - Развитие функциональных и двигательных навыков
5. Инструктор выставляет краткосрочные задачи, долгосрочные цели для своего клиента (что подтверждается результатами фитнес-тестирования)
6. Тренировка строится по принципу: разминка(7-15 мин, основная часть 20-45 мин, заключительная часть 10-15 мин) Временные рамки частей

7. тренировки зависят от индивидуальных особенностей человека, пола и возраста.
8. Во время разминки (7-15 мин) инструктор общается с клиентом, рассказывает и объясняет план последующей тренировки, а также собирая важную информацию необходимую для успешного тренинга, используя примерные речевые модули:
  - Как себя чувствуете?
  - Когда ели последний раз до тренировки?
  - Опишите свои ощущения после прошлой тренировки
  - Нравится ли Вам заниматься именно со мной?
  - И т.д.
8. После разминки инструктор показывает комплекс растягивающих упражнений, объясняя их значения в тренировочном процессе:
  - Растяжка позволяет поддерживать гибкость тела, повышает эластичность связок и мышц.
  - Помогает устранить дисбаланс развития разных групп мышц
  - Снижает опасность отложения в суставах шлаков, увеличивается их подвижность.
  - Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц.
  - Если рассматривать растяжку перед силовой тренировкой, идет подготовка мышц и связок к работе с отягощениями.
9. Инструктор делает тренировку максимально комфортной для клиента. Он перед выполнением упражнения настраивает тренажер, исходя из антропометрических данных клиента; если упражнение выполняется со «свободным весом», то собирает штангу, гантели, настраивает лавку и т. д.

**10.** В процессе персональной тренировки инструктор предлагает своему клиенту пить воду, не допуская обезвоживания, объясняя значение питьевого режима:

- Во избежание дегидратации организма (обезвоживания)
- Во избежание сгущения крови, что вызывает чрезмерную нагрузку на сердце
- Восполнение водно-солевого баланса (при потере жидкости организм теряет витамины, минералы, что может привести к судорогам, ухудшению состояния, головокружению)
- Профилактика мочеполовой системы (избежание образования песка и камней в почках)

**11.** Инструктор не забывает после каждого упражнения или комплекса упражнений растягивать работавшие в данном упражнении мышцы своего клиента, объясняя значение стретчинга (растяжки):

- Более быстрое восстановление мышц во время паузы-отдыха.
- Снижает болевые ощущения после тренировки.
- Улучшается эластичность связок и мышц

**12.** Инструктор проводя тренировку, тренер не отвлекается от своего клиента, не общается с коллегами, ответы другим посетителям клуба сводит к минимуму. Он своим повелением выказывает внимание, сосредоточенность, готовность помочь, постоянный контроль над техникой выполнения упражнения. Тренер не сидит на тренажерах, не облакачивается на них с усталым видом;

**13.** Тренер понимает, что его общение с другими посетителями зала во время проведения персональной тренировки, с одной стороны, не должно их обидеть,

с другой стороны – не должно мешать работать со своим клиентом.

Поэтому, если есть возможность короткого ответа (одним-двумя предложениями), его нужно вежливо дать. Если коротким ответом ограничиться невозможно, то, извинившись, нужно предложить дать исчерпывающую информацию, когда тренер освободится

**14.** Объясняя или контролируя технику выполнения упражнений, тренер:

- если клиент сидит или лежит, не нависает и не наклоняется над ним, а, находясь сзади или сбоку, приседает на одно колено;
- при необходимости тактильных контактов (показывая работающие мышцы или обращая внимание клиента на какую-либо часть его тела), касается подушечками пальцев. Недопустимо касание области груди (у женщин), внутренней стороны бедер, нижней части живота, ягодиц;
- при необходимости удержания каких-либо частей тела клиента (при страховке, отработке техники) старается брать за твердые части тела в районе суставов;
- старается не находиться без необходимости точно сзади или спереди клиента, сокращая при этом личную дистанцию (расстояние вытянутой руки)

**15.** В ходе выполнения упражнения тренер внимательно следит за клиентом и его реакцией на нагрузку, поддерживает с клиентом обратную связь, при необходимости вносит коррективы в тренировочный процесс, ведет записи тренировок и делает пометки о реакции на нагрузку в тех или иных упражнениях.

**16.** Во время тренировки инструктор страхует своего клиента, акцентируя внимания на работающих мышцах.

**17.** Во время проведения тренировок инструктор в случае необходимости рассказывает своему клиенту о новостях клуба и приглашает посетить то или иное мероприятие, проводимое клубом.

**18.** Тренер понимает, что общение с клиентом – это часть его работы в качестве персонального фитнес-тренера. Должностные обязанности не предполагают выступать в роли психотерапевта, близкого друга, советчика по личным вопросам, врача-диетолога и т. п. Поэтому тренер (если клиент не инициировал общение на интересующую тему самостоятельно) старается ограничивать темы для общения рамками тренировочного процесса, рационального питания и здорового образа жизни;

**19.** Во избежание снижения мотивации к тренировкам, инструктор всячески подбадривает своего клиента, ставит определенные задачи и использует такие речевые модули;

- «вы стали более тренированными, об этом говорит более быстрое восстановление после упражнения»
- «Вы в отличной форме»
- «Вы стали намного лучше выглядеть»
- «у вас Великолепная техника выполнения упражнений»
- 

**20.** Инструктор дает клиенту все необходимые рекомендации относительно питания, здорового образа жизни, возможных пропусков тренировок, сочетания тренировок и процедур разной направленности (рекомендует другие направления клуба и конечно фитнес-бар, магазин одежды, солярий) для лучшего удовлетворения потребностей клиента, безопасности для его здоровья и эффективности работы организации;



**21.** Инструктор несет юридическую и моральную ответственность за результаты своей работы. Поэтому ему категорически запрещается давать любые рекомендации медицинского характера (особенно относительно применения любых лекарственных препаратов), а также рекомендовать несбалансированные диеты и нетрадиционные методы оздоровления.

**22.** По завершению тренировки профессиональный инструктор благодарит своего клиента за тренировку, уточняет время и дату следующей тренировки и желает хорошего дня (вечера).

ПРИЛОЖЕНИЕ Е  
(рекомендуемое)

Организационная структура спортивного центра «Я фитнес»

