

FITNESS COLLEGE



ЗИМА 2015-2016

ВЫПУСК №3



Психология фитнеса:

Возлюби клиента своего

19 стр.

5

грехов
в тренажерном
зале

21 стр.

Полезные
новогодние
рецепты:
для души и фигуры

22 стр.

НОВОГОДНИЕ МОТИВЫ:

итоги уходящего года

4 стр.

события – секреты мастерства – юмор – фитнес-портрет

САМАЯ СОВРЕМЕННАЯ И ПОЛНАЯ

СИСТЕМА фитнес ОБУЧЕНИЯ



Негосударственное
образовательное учреждение
“Педагогический колледж фитнеса”

Первое в России образовательное учреждение
по подготовке профессиональных тренеров
и инструкторов по фитнесу



Имеем государственную
лицензию



Дипломы и
сертификаты
Колледжа фитнеса
котируются во всех
странах

1998

Ведем свою
историю с 1998 г.

10 000

В колледже прошли обучение более 10 000 студентов, которые
успешно работают тренерами и инструкторами по фитнесу
в России, в разных странах Ближнего и дальнего Зарубежья

НАШИ ПРЕИМУЩЕСТВА:

1

ДОСТУПНАЯ
СТОИМОСТЬ

2

ЭЛИТНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ
ФИТНЕС – ТРЕНЕРОВ

3

СТАБИЛЬНОСТЬ
И НАДЕЖНОСТЬ

4

ВЫСКОЕ КАЧЕСТВО
ОБУЧЕНИЯ

5

ПОЛНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
УЧЕБНЫМИ ПОСОБИЯМИ

6

НАЧАЛО ОБУЧЕНИЯ БЕЗ
РЕЖИМА ОЖИДАНИЯ!

7

ВСЕ НАПРАВЛЕНИЯ
ФИТНЕСА И САМЫЕ
СОВРЕМЕННЫЕ ПРОГРАММЫ!

8

РЕАЛЬНОЕ
ТРУДОУСТРОЙСТВО

9

ЛЮБЫЕ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ,
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ГРАФИК

10

ПОСТОЯННАЯ
ПОДДЕРЖКА КОЛЛЕДЖА



ОПЫТ ЛУЧШИХ
МИРОВЫХ ШКОЛ ФИТНЕСА



ЗАКРЕПЛЕНИЕ
ПОЛУЧЕННЫХ ЗНАНИЙ И НАВЫКОВ

РОССИЙСКАЯ МЕТОДИКА
ОБРАЗОВАНИЯ

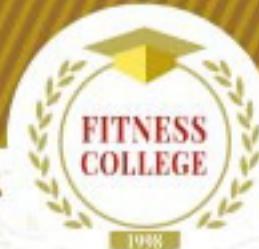
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ
ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ



ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТА С «О»
ДО ТРУДОУСТРОЙСТВА



ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФИТНЕСА



FITNESS TEACHER TRAINING COLLEGE

ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ ФИТНЕС ОБУЧЕНИЯ

www.Fitnessstrener.ru

**PRO-ГЛАВНОЕ**

- 4 **Есть чем гордиться,**
или Чем запомнился 2015

СОБЫТИЯ

- 6 С новым выпуском!
8 Эстафета на выносливость
8 Дни открытых дверей –
8 дни открытых сердец
9 Фитнес-событие года:
презентация Fitness College
9 Расширяем границы:
переезд в новый офис

ФИТНЕС-ПОРТРЕТ

- 10 На дальней дистанции

СЕКРЕТЫ МАСТЕРСТВА

- 14 Как не бояться есть
16 Миссия: кастинг тренеров

ФИТНЕС-ПСИХОЛОГИЯ

- 19 Как общаться с клиентами:
профессиональное обольщение

ЮМОР

- 21 5 смертных грехов,
или Чего нельзя делать
в тренажерном зале

FITNESS-STYLE

- 22 Правильное питание:
рецепты новогодних блюд
от Fitness College

ЖУРНАЛ FITNESS COLLEGE/ЗИМА 2015-2016

Директор: Надежда Николаевна Буйнова

Учредитель: НОУ «Педагогический колледж фитнеса»

Главный редактор: Анастасия Андреева

Редактор-корректор: Анна Минуева

Дизайн и верстка: Екатерина Пушкина

Фотографы: Анна Юмалова, Анна Мейер

Адрес редакции: Санкт-Петербург, ул. Бабушкина, 85
Тел.: +7 (812) 368-39-64, +7 (812) 970-48-48,

8 (800) 500-35-39

E-mail: pr@fitnessstrener.ru

www.fitnessstrener.ru

Тираж: 400 шт. Распространяется бесплатно

Печать: ООО «Страта», г. Санкт-Петербург,
Новочеркасский пр., д.39, к.1, лит.А





ТЕКСТ: Анастасия Андреева

ПОДВОДЯ ЧЕРТУ

Вот и подходит к концу 2015 г. Время подводить итоги, анализировать прошедший год, планировать будущее и, конечно, загадывать новогодние желания. В преддверии новогодних праздников редакция Fitness College встретилась с директором Колледжа Надеждой Николаевной Буйновой. Надежда Николаевна рассказала о планах, перспективах и уже свершившихся победах Колледжа фитнеса.



Надежда Николаевна Буйнова,
директор



FC: Надежда Николаевна, вот и подходит к концу календарный год. Расскажите, чем запомнился 2015 год? Каким он стал для Колледжа фитнеса?

НБ: 2015 год стал очень ярким и плодотворным в истории Колледжа. Проделана огромная учебно-методическая работа, обновлены программы, курсы, запущены грандиозные образовательные проекты, увеличен тренерский состав. В частности, мы начали использовать платформу дистанционного обучения, создали

инновационных форм обучения и много разноплановых проектов. Процесс обучения станет еще более интересным, улучшит восприятие учебного материала и предоставит новые возможности нашим студентам. Будут рассматриваться новые форматы обучения, произойдет очередное актуальное обновление программ курсов – фитнес является очень динамичной индустрией, и мы не отстаем ни на шаг! Также планируется открывать новые площадки, создавать интересные современные залы для практических и теоретических уроков. В 2016 году мы будем и дальше уверенно развиваться и пополнять нашу большую фитнес-семью!

ТРЕНЕР ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖЕН УМЕТЬ ОБЩАТЬСЯ С РАЗНОЙ ЦЕЛЕВОЙ АУДИТОРИЕЙ, ОБЛАДАТЬ ХАРИЗМОЙ, УМЕТЬ УВЕРЕННО ВЫХОДИТЬ ИЗ СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЙ.

огромное количество методических пособий и учебников для наших студентов. В этом году мы приняли участие в конвенции Rimini Wellness и в других масштабных спортивных мероприятиях. Подали заявление на аккредитацию в международную ассоциацию European Health & Fitness Association. Это европейская ассоциация здоровья и фитнеса, которая разрабатывает и внедряет стандарты для фитнеса и здравоохранения в Евросоюзе и способствует повышению качества обучения и профессиональной подготовки с конечной целью повышения качества обслуживания клиентов фитнес-индустрии.

FC: Ощущал ли мир фитнеса пресловутый кризис этого года? Повлияла ли инфляция на заработок тренеров?

НБ: Безусловно, инфляция влияет на всех в той или иной степени. По оценке специалистов, мир фитнеса не претерпел никакой катастрофы, кризис обошел его стороной. Нет информации ни о закрытии фитнес-клубов, ни о том, что они переживают трудные времена. Фитнес развивается и по-прежнему является очень динамичной и перспективной индустрией.

FC: Что нового и интересного ждет студентов в 2016 году?

НБ: Студентов ждет усовершенствованная обновленная программа, внедрение

дистанционная форма обучения является самой современной и быстроразвивающейся. Она уже вызывает доверие: все современные интернет-ресурсы настроены на оптимальную работу дистанционных платформ. Все учебные заведения, которые обучают по электронной форме, их активно внедряют. Конечно, она становится доступной не только для граждан РФ, а также для граждан других стран, которые желают обучаться дистанционно (в том числе и фитнесу) и получить лицензированные документы. Электронная форма обучения активно поддерживается Министерством образования Российской Федерации. Мы планируем расширение, увеличение и оптимизацию именно электронной формы обучения и надеемся, что людям она будет очень полезна.

FC: В этом году очень много студентов обучились на тренеров и инструкторов дистанционно. Как Вы думаете, есть ли будущее у электронной формы обучения и в чем её плюсы?

НБ: Безусловно, дистанционная (электронная) форма обучения является самой современной и быстро развивающейся. Она уже вызывает доверие: все современные интернет-ресурсы настроены на оптимальную работу дистанционных платформ. Все учебные заведения, которые обучают по электронной форме, их активно внедряют. Конечно, она становится доступной не только для граждан РФ, а также для граждан других стран, которые желают обучаться дистанционно (в том числе и фитнесу) и получить лицензированные документы. Электронная форма обучения активно поддерживается Министерством образования Российской Федерации. Мы планируем расширение, увеличение и оптимизацию именно электронной формы обучения и надеемся, что людям она будет очень полезна.

FC: В этом номере мы будем говорить о кастингах для тренеров. Как вы думаете, есть ли универсальные советы для будущих тренеров и инструкторов по прохождению таких мероприятий?

НБ: Кастинги – это публичное представление себя, своих способностей, умений и навыков. Каждый тренер должен уметь демонстрировать свои сильные стороны как для работодателей, так и для своих клиентов. Тренер обязательно должен уметь

общаться с разной целевой аудиторией, обладать харизмой, уметь уверенно выходить из сложных ситуаций. Помимо экспертности в сфере фитнеса, тренер еще должен разбираться в психологии, быть гибким и доброжелательным, владеть техниками продаж. Мы стали проводить подобные «демо-кастинги» для наших студентов, чтобы они уверенное и комфортнее чувствовали себя на настоящих кастингах в фитнес-клубах. Данные тренинги помогают студентам успешнее проходить подобные мероприятия. Колледж фитнеса сейчас делает акцент на поддержку своих выпускников.

FC: Каких тренеров и инструкторов сегодня не хватает на рынке труда, а, может, каких-то в избытке?

НБ: Не хватает грамотных тренеров и инструкторов, это давно признают на самом высоком уровне. Неоднократно рассматривался закон о лицензировании клубов, об их сертификации. На данный момент эти законы вновь рассматриваются органами власти, для

КОЛЛЕДЖ ФИТНЕСА СТРОГО ПРИДЕРЖИВАЕТСЯ ЗАКОНОВ И МЕЖДУНАРОДНЫХ СТАНДАРТОВ КАЧЕСТВА. МЫ СТАРАЕМСЯ СООТВЕТСТВОВАТЬ ВСЕМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ СТАНДАРТАМ, КАК РОССИЙСКИМ, ТАК И МЕЖДУНАРОДНЫМ.

того чтобы в фитнес-клубах, наконец, навести порядок и проверить квалификацию сотрудников. В федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» указано, что тренером или инструктором может работать человек, имеющий соответствующее профильное образование и стаж работы. К сожалению, на данный момент большинство кадров фитнес-клубов не имеет надлежащего образования и знаний. Колледж фитнеса строго придерживается законов и международных требований качества. Мы стараемся соответствовать всем образовательным стандартам – как российским, так и международным.

FC: Близится Новый год. Атмосфера в Колледже соответствующая! Какое желание Вы бы загадали от лица нашего Колледжа в новогоднюю ночь?

НБ: Очень хочется, чтобы Колледж фитнеса процветал, радовал студентов новыми образовательными программами, развивал фитнес-образование в России и за её пределами. Верьте в красоту своей мечты! И пусть 2016 год будет еще счастливее и продуктивнее! ☺



В этом году осень в Колледже фитнеса выдалась по-настоящему плодотворной, яркой и богатой на события.

Мероприятия, которые мы проводим, всегда полны спортивного азарта, красочной атрибутики, праздничной атмосферы. Колледж фитнеса – огромная семья профессионалов с активной жизненной позицией и инновационными взглядами на образовательные процессы.

Колледж оказывает постоянную поддержку и заботу своим студентам и выпускникам, объединяя вокруг себя передовых специалистов в перспективном мире фитнеса. Педагогический колледж фитнеса – альма-матер многих известных фитнес-тренеров, познакомившая их с огромным творческим фитнес-плацдармом. Встречи выпускников, эстафеты для студентов, мероприятия для абитуриентов – важная часть учебного процесса, которая носит не только развлекательный, но и образовательный характер.

Расскажем вам о самых запоминающихся событиях осени-2015.



С НОВЫМ ВЫПУСКОМ!

ТЕКСТ: Анна Мижуева



11 сентября Колледж фитнеса вручил дипломы еще одному потоку выпускников. Мы пообщались с новыми профессионалами фитнеса об учебе, о планах на будущее и первых результатах.

НАДЕЖДА ТОТАРОВА:

«Я училась на тренера по фитнесу, программа была рассчитана на 8 месяцев, но я немного задержалась, училась ровно два года. Поступление сюда стало для меня большим шагом, изменившим мою жизнь. Я жила в маленьком городке и увидела объявление, что набирают тренеров. И решила поехать. За десять дней собрала вещи и оказалась в Санкт-Петербурге. Так получилось, что и осталась здесь жить. Учиться было интересно: давали много практики, много вдохновляющих моментов, необходимых тренеру в работе. В самом конце учебы поняла, что, наверное, тренером стану не сейчас, а чуть позже, хотя знаний для работы вполне достаточно».



НАТАЛЬЯ ДЕМИДОВА:

«Плюсом было все обучение, минусов даже не смогу назвать, потому что мне понравилось всё – и преподаватели, и сама система, и направления аэробные, силовые и особенно Body&Mind. Не понадела ни об одном дне, проведенном здесь! Обучение в Колледже кардинально отличается от учебы в школе или институте, это нечто совсем другое. Для меня самым сложным было поменять тему курсовой. Я сначала хотела писать курсовую по степу, но в середине года мое мировоззрение полностью перевернулось и я выбрали йогу. Раньше я вообще не верила в Body&Mind, но потом поняла, что буду развиваться именно в этом направлении. Планирую в ближайшие полгода уехать в Индию, чтобы еще повысить свой уровень, и затем приступить к занятиям».



**ЕКАТЕРИНА МИХАЙЛОВА:**

«Впечатления от учебы в Колледже – полный восторг! Самым сложным было преодолеть саму себя. Например, на первых занятиях по общей физической подготовке я не могла отжаться ни разу, а за время учебы моя выносливость достаточно сильно выросла. Недавно я пришла на круговую тренировку в фитнес-клуб и поняла, что она для меня – как зарядка. Это было неожиданно.

А вообще самое замечательное здесь – это педагоги. Коллектив очень хороший. Все эти два года они со мной нянчились, за что, конечно, им большое спасибо. Мне очень нравилась Екатерина Ванчинова – как педагог и как тренер. Кирилл Мирзин – очень классно преподает, особенно функциональный тренинг. Он доносит материал так, что знания в голове сами укладываются в голове по полочкам. Марина Владимировна, главный тренер – просто супер-женщина, у нее столько терпения!

Я планирую работать в этой сфере обязательно. Более того, фитнес-клуб, который я посещала как клиент, уже пригласил меня на работу в качестве тренера. Но на самом деле, планы у меня грандиозные – я хочу помогать людям, возвращать их к жизни после травм и заболеваний, поэтому планирую продолжить обучение, закончить Лесгафта и, конечно, обязательно еще раз приду в Колледж за новыми знаниями, потому что расставаться совсем не хочется!»

ЗОЯ ЛЫКОВА:

«Когда-то я работала в офисе, но однажды попала на занятие по современным танцам, которое полностью перевернуло мою жизнь. Глядя на моего тренера, я поняла, что тоже хочу работать в этой сфере. В итоге год я преподавала современные танцы, а потом поступила в Колледж фитнеса.

Мое обучение длилось 10 месяцев и было очень интересным для меня. Особенно запомнился позитив, которым делились педагоги. Они всегда заряжали хорошим настроением. Например, мне очень тяжело давалась аэробика и степ, но, благодаря Екатерине Ванчиновой, я их все-таки освоила, поэтому хочу выразить ей особую благодарность. Также раньше мне всегда казалось, что йога и пилатес очень сложные предметы, но, побывав на уроках Ольги Ребровой и Алексея,

я поняла, что мне это очень интересно и я хочу это дальше развивать. Кирилл Мирзин – очень позитивный, у него своеобразная методика обучения, но он много давал практики, что особенно ценно. Спасибо Марине Владимировне Плехановой – всегда даст ответ на любой вопрос, поможет, подскажет. Вообще все преподаватели внесли огромный вклад в обучение, за что им огромное спасибо!»

**ЕЛЕНА ЕНДАЛЬЦЕВА:**

«Все было очень здорово! Преподаватели отличные, мне особенно нравились те, у кого большой стаж работы, как у Марины, у Владимира, Александра. Я здесь училась два года и ко мне снисходительно относились, входили в мою ситуацию, не ругали меня сильно. Я устроилась на работу в фитнес-клуб уже спустя 5 месяцев после начала обучения. Колледж дал мне не только знания, но и уверенность в себе, за что большое спасибо!»

**ЯНА ТУРПАК:**

«Мое обучение затянулось почти на два года по разным причинам. А так в целом сама методика и преподаватели – все замечательно. У меня гуманитарное образование, раньше я занималась спортом. Когда работала в офисе и посещала фитнес-клуб, осознавала, что в фитнес-клубе мне нравилось больше, и я подумала, почему бы не стать тренером?»

Из пожеланий – хочется больше часов на некоторые предметы. Потому что были занятия, на которых я только начинала разбираться, что к чему, куда на какая нога идет, а уже приходилось сдавать зачет. Тогда понимаешь, что 5-6 часов – это мало.

Самыми сложными для меня были степ-аэробика и некоторые танцевальные направления. Но так получилось, что именно эти предметы я теперь и веду, хотя в начале обучения даже не подумала бы, что так получится. Я уже работаю тренером, и Колледж сыграл в этом не последнюю роль!»



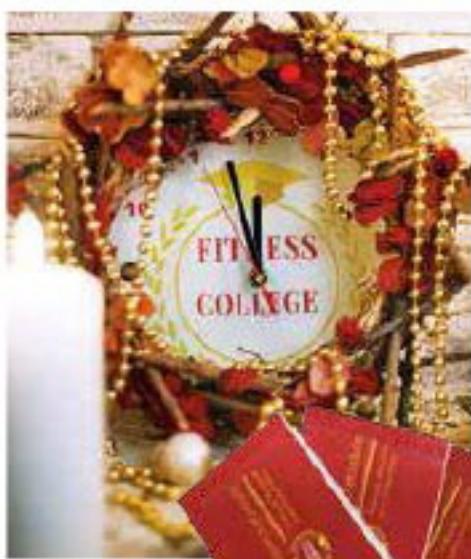


СОБЫТИЯ

ЭСТАФЕТА НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

Дата мероприятия: 25 октября 2015 г.

Командная эстафета не на шутку разожгла наших студентов! Под руководством Марины Плехановой, декана Колледжа фитнеса, студенты разных потоков слились в битве за лучшую команду Колледжа. Кирилл Мирзин провел зажигательную разминку, после чего были сформированы три команды, которые на протяжении нескольких часов сражались за пальму первенства. Команда-победитель получила памятные призы и грамоты.



ДНИ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

Даты мероприятий: 8-11 октября 2015 г.;
23-27 ноября 2015 г.

Ежемесячно Колледж проводит тематические Дни открытых дверей. Одни из них были посвящены «апельсиновому безумию»: здесь был и огненно-рыжий овощной букет, и яблочно-апельсиновые корзины для угощений, и солнечные ленты, оивающие логотип Колледжа. Ноябрьские Дни открытых дверей были посвящены предновогодней тематике: все так устали от ноябрьской хандры, что уже страсть как хотелось атмосферы волшебства и елового запаха... Вот мы и подумали – пора! Абитуриенты наслаждались новогодними украшениями, участвовали в лотерее и получили эксклюзивные условия на заключение договоров на обучение! За время осенних Дней открытых дверей Семья Колледжа фитнеса пополнилась 53 новыми студентами! Вот так, зашли к нам в гости – и изменили жизнь!

ПРЕЗЕНТАЦИЯ КОЛЛЕДЖА ФИТНЕСА

Дата мероприятия: 15 ноября 2015 г.

Мы впервые проводили мероприятие такого формата! На Презентации были те, кто давно мечтал получить образование в сфере фитнеса, освоить новую профессию или переквалифицироваться. Мы раскрыли секреты успешного построения карьеры в фитнесе, презентовали наших тренеров-преподавателей, и, конечно, было много спорта и танцев! Атмосфера безусловного праздника, зажигательного драйва, окутанного гостеприимством и дружелюбием, – вот лейтмотив нашей Презентации. Знакомство с Колледжем мы начали с урока по функциональному тренингу, который вел тренер-преподаватель Колледжа Кирилл Мирзин. Это было настоящее спортивное шоу, гости Презентации были в полном восторге – они получили мощный эмоциональный заряд на весь день.

Особое место на мероприятии былоделено йоге, которую для наших гостей провел тренер-преподаватель Алексей Иванов. Алексей продемонстрировал упражнения из йоги продвинутого уровня, чем вызвал всеобщее восхищение и восторг!

На завершающем этапе был представлен Dance Mix – преподаватель энергичная и заводная Александра Гулевич. Прекрасный урок подарил массу положительных эмоций и раскачал народ!

Гости узнали об особенностях этих и других прекрасных направлений, получили подробные ответы на интересующие их вопросы и «прошли спортивное крещение» напутствующим словом от мастеров своего дела!

Спасибо всем огромное за чудесный праздник, активными участниками которого вы были. Спасибо за настроение, искренность и инициативность! Мы с нетерпением ждем следующей Презентации, о которой непременно сообщим всем!



ПЕРЕЕЗД В НОВЫЙ ОФИС

Приемная комиссия Колледжа переехала в новый просторный офис! Наша семья разрастается с каждым новым днем, поэтому мы расширяем границы! Находимся мы в том же здании, где и учебная часть, найти нас совсем не трудно – вход с фасада здания. Ждём всех в гости.





УЧИТЬСЯ НА ДИСТАНЦИИ – **БЫТЬ В ТРЕНДЕ**

ТЕКСТ: Татьяна Мазанова



Сегодня, в век поглотивших нас компьютерных технологий и возможностей Интернета, дистанционным обучением уже никого не удивишь. Преимуществ у такого вида обучения масса, главное из которых – удобство: каждый ученик может выстраивать сам свой график обучения, при этом без труда параллельно подрабатывая и оттачивая навыки. Если ваш стиль – это интенсивный ритм жизни без потери качества, то дистанционное обучение в Колледже фитнеса – для вас! Подробнее могут рассказать те, кто уже прошел эту школу жизни: с выпускниками Колледжа, кто на себе познал все радости и тяготы «дистанции», мы и поговорили.



МАРИНА ФОМЕНКО

Возраст: 26 лет.

Семейное положение: замужем.

Место проживания: город Георгиевск, Ставропольский край.

Место работы: преподавать занятия по танцу на пилоне, приемщик-оценщик в ломбардной компании «Драгоценности Урала».

Путь в спорт: Впервые в спорт я пришла в 15 лет – начала с баскетбольной команды, но вскоре я нашла себя в другом. В 17 лет пошла в секцию рукопашного боя, а потом товарищи меня привели в тренажерный зал. То, что он находился в подвале, меня абсолютно не смущило. И, кстати, эти условия помогли выработать спортивный дух! Именно там я и узнала о существовании столь сильного вида спорта, как пауэрлифтинг. За полтора года занятий я смогла выполнить норматив КМС по системе IPF, потом я продолжала заниматься в тренажерном зале и поддерживать свою форму.

Но мне чего-то не хватало, и я сама не могла понять, чего именно. Тогда я изо дня в день ходила в зал, занималась для себя, помогала, объясняла людям, которые там тренировались. И только спустя два года я поняла, что мне по-настоящему нравиться помогать, делать людей здоровее и красивее! Вот так я и решилась на обучение в Колледже фитнеса.

Об учебе: Первый раз я начала свое обучение в Колледже фитнеса в 2014 году – поступила на программу «Инструктор тренажерного зала». На этот шаг меня подтолкнул тренер клуба, в котором я тогда занималась. Конечно, сначала я отнеслась к обучению дистанционно довольно скептически... Я не понимала, что такое дистанционная форма, как можно учиться, не видя преподавателя?! И будет ли толк от такого обучения?.. Но решилась – интерес победил. Как оказалось, толк есть и еще какой! Я получила сертификаты по всем тем программам, по которым проходила обучение. Первой моей полученной специальностью стал «Инструктор тренажерного зала».

Тогда я столько нового узнала! Что и как работает в процессе занятий, как правильно составлять программы тренировок, правильно питаться и много другого... Я продолжала тренироваться в тренажерном зале. Но занималась уже без тренера, была сама себе тренер. С помощью полученных знаний я смогла выстроить свою систему тренировок, которая работала – так что испробовано на себе!

Конечно, мои подружки просили им составлять программы тренировок, я объясняла суть работы с отягощениями. Да что тут говорить: я даже маму смогла «подсадить» на занятия в тренажерном зале! И главное – ей это нравится!

О дистанции: Я точно знаю – дистанционный вид обучения очень удобен! Я теперь могу рекомендовать его с уверенностью. Это придает свободы: тебе не нужно выходить из дома и ориентироваться на расписание, и можешь учиться тогда, когда тебе удобно, когда появляется свободная минутка. Учеба в целом была интересной и не слишком сложной, но это зависит от усердия. Хотя, конечно, был случай, когда я пересдавала один и тот же тест раза четыре, но все же справилась.

Преподаватели очень внимательные, знающие свою работу люди. На протяжении всего обучения они помогали, дополняли и исправляли мои ошибки. Конечно, меня и хвалили тоже, а это еще больший стимул для продолжения обучения. Ведь ты понимаешь, что идешь по верному пути! Я осталась всем довольна, поэтому и продолжала учиться.

Устраиваясь в спортклуб, я со всей смелостью могу говорить, что у меня есть документы, подтверждающие мои знания. Сейчас я преподаю в студии по танцу на пилоне. Полученные знания я давно применяю на практике, теперь я знаю, как сделать занятия намного продуктивнее и не получать травмы. Стремлюсь, чтобы преподавание в сфере спорта стало моей основной работой. Учусь и развиваюсь в разных направлениях.

Быть тренером – значит отдавать частичку себя человеку, которому помогаешь, ведь ты становишься для него другом, делаешь его счастливее, сильнее, здоровее и прекраснее!

СПРАВКА:

Дистанционное обучение в Колледже фитнеса – это прохождение курсов в электронной форме. Такой формат на протяжении многих лет уже опробован несколькими тысячами прошедших обучение. Люди, не приезжая в Санкт-Петербург, имеют возможность получить образование на самом высоком уровне в одном из самых уважаемых учебных заведений по направлению «фитнес». При этом выдаваемый документ о прохождении курса не содержит указания формы обучения.



ОЛЬГА ЛЕШКИНА

Возраст: 58 лет.

Семейное положение: вдова.

Место проживания: город Таллин, Эстония.

Образование: ЛГПИ им. Герцена, исторический факультет

Место работы: Много лет проработала в средней школе в Таллинне. Сейчас преподает пилатес.

Хобби: путешествия, слушает классическую музыку, любит театр и балет

О Колледже фитнеса: В Колледже фитнеса я обучалась в 2014 году по программе «Фитнес-инструктор». Я всегда занималась фитнесом: сначала аэробика, бассейн и пилатес. Но у меня было две травмы, и я ходила на лечебную гимнастику, потом в клуб на пилатес. Когда мне помог пилатес вылечиться, я в него просто влюбилась! И в этот момент меня сокращают с работы... Встаю на биржу труда, ищу работы, связанную с пилатесом. Мои друзья из Питера посоветовали поискать в Интернете – тогда я и нашла Колледж.

О дистанции: Сначала я училась на дневном в Колледже. И когда приехала домой, я сразу стала вести пилатес в детском саду для воспитателей и педагогов. Им очень нравилось, они становились стройнее и не хотели меня надолго никуда отпускать. Так и случилось: поэтому я выбрали дистанционное обучение, и на них практиковала все свои последующие программы: флекс, калланетика, йога.

Мне было удобно заниматься дистанционно. Образование качественное – то, что нужно. Преподаватели – прекрасные, сокурсники – тоже, очень приятные в общении.

Особых неожиданностей в процессе учебы для меня не было. Просто я всю жизнь учусь, и понимаю этот процесс досконально. Дистанционная учеба эффективна и дает шанс начать успешную карьеру или продолжить свой профессиональный рост.

Сейчас я работаю в женском спортивном клубе инструктором по фитнесу, веду пилатес, калланетику и йогалатес – моя собственная разработка. Ради своей группы по пилатесу, где все сильно стараются, я разработала йогалатес, соединив пилатес с йогой. Еще я работаю с китайцами и для эстонцев веду оздоровительный Цигун. К тому же сейчас я продолжаю обучение ради повышения квалификации. Прохожу курс «Фитнес для беременных и оздоровительный фитнес» – тоже дистанционно.

Сейчас я изучаю направление Beast Body Art – у нас оно очень популярно, и если в Колледже появится курс по нему, то я первая зашлась на учебу! Всю оставшуюся жизнь я собираюсь работать инструктором по фитнесу.

АННА ШАРИФУЛЛИНА

Возраст: 28 лет.

Семейное положение: замужем.

Место проживания: город Чистополь, Татарстан.

Место работы: тренер групповых программ, открыла небольшую лавку со здоровыми продуктами и спортивным питанием.

О Колледже фитнеса: После вторых родов поняла, что от прежней фигуры не осталось и следа. Подруга подсказала Колледж фитнеса. Я долго изучала информацию на сайте, советовалась с мужем. Он видел мое рвение и настрой – поддержал. Я выбрала пять дисциплин: анатомия, рациональное питание, силовые групповые тренировки, аэробика и акваэробика.

О дистанции: Я выбрала дистанционный вариант, т.к. на тот момент ребенок был очень маленьким. Дистанционное обучение очень удобно, особенно, когда есть уже практика занятий. С преподавателем были хорошие отношения. Пинчук Елена Викторовна очень профессиональна и терпелива.

Моя жизнь изменилась кардинально! Я очень устаю, но очень счастлива. Сейчас я арендую зал и веду две группы. Многие знакомые отнеслись скептически к моим занятиям. А сейчас, чтобы попасть ко мне в группу – большой лист ожидания.

Я обязательно буду учиться еще. Уже запланировала на лето 2016 г. изучение еще пары направлений. Дети уже подросли, поэтому планирую приехать в Питер.

Спасибо большое Колледжу фитнеса за мою новую жизнь!



ДИСТАНЦИОННАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ФИТНЕС-ТРЕНЕРОВ и ИНСТРУКТОРОВ



Для кого подходит?



Для русскоговорящих граждан всех регионов РФ и любой другой страны, не имеющих возможности приехать для обучения в Санкт-Петербург.

Что я получу?



Лицензированный диплом или лицензированный сертификат (в зависимости от выбранной программы обучения). Возможно получение документов без указания формы обучения!

Что мне нужно для обучения?



Наличие доступа в интернет и ящика электронной почты.

Как контролируется процесс обучения?



Домашние и практические задания, тестирование, видеозачет, теоретические и практические курсовые работы, дипломная работа

Какие программы можно изучить дистанционно?



- Тренер по фитнесу международного класса
- Тренер по фитнесу
- Инструктор по фитнесу международного класса
- Инструктор по фитнесу (по одной или нескольким фитнес-дисциплинам)

Как проходит обучение?

1

Вы получаете по почте необходимые материалы для изучения

2

При изучении материала Вы активно общаетесь с преподавателем по e-mail, получаете от него домашние задания и консультации.

3

Присыпаете выполненные задания на проверку и получаете обратную связь.

4

Выполняете итоговые задания, при необходимости высыпаете видео-урок для получения зачета по дисциплине.

ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА,

или как не бояться есть?

Рациональное питание – излюбленная тема для диалогов и споров в сфере фитнеса. Профессионал или любитель – каждый имеет свое мнение по этому поводу. Он ведь ест, значит, он в теме! А раз так, можно делиться личным опытом, советовать и учить. Вместе с тем, чтобы действительно разобраться в гигантских нагромождениях из диет, рецептов и рекомендаций, а также чтобы не увлечься игрой под названием «живь, чтобы есть», предлагаю сухо и непредвзято оценить некоторые ключевые моменты, из которых складывается пищевое поведение человека.

ТЕКСТ: Денис Иванович Грицкевич, канд.биол.наук, преподаватель Педагогического колледжа фитнеса

ПОЧЕМУ ТАК СЛОЖНО СИДЕТЬ НА ДИЕТЕ?

Пищевое поведение с точки зрения биолога – это совокупность безусловных рефлексов, врождённых программ жизнеобеспечения, у всех людей одинаковых (т.е. видовых). Какие же бонусы нам достались от матери-природы?

Во-первых, стремление есть про запас (в природной среде всегда мало еды, её нужно искать, добывать). В норме для человека еда – это просто источник энергии и не более. Необходимо быть сытым, чтобы поддерживать жизнедеятельность. Поэтому легче спать голодным – большой стресс для организма, ведь тогда завтра не хватит энергии на поиск новой пищи.

Во-вторых, всеядность. Австралопитеки (жители саванн) питались, в основном, тем, что найдут в саванне. Частенько это были тропы животных. И не нужно думать о наших древних предках плохо, мы и сейчас не знаем, как и когда смерть пришла к животным, ставшим стейком. Человек с нормальным рефлекторным пищевым поведением не занимает себя размышлениями о еде, он ест всё подряд и впрок.

В-третьих, пища вкусная. Физиологическая связь питания с эмоциями хорошо изучена и выглядит, в общем, так: при употреблении большого количества «быстрых» углеводов увеличивается уровень глюкозы в крови, что ведет к усилиению секреции инсулина. Это усиливает поступление в ЦНС особенной аминокислоты – триптофана, который входит в состав серотонина. Серотонин является нейромедиатором мозга, который участвует в формировании насыщения и эмоционального комфорта. Поэтому высокоуглеводная пища помогает достичь эмоционального комфорта, избавиться от состояния угнетенности, раздражения, тревоги и плохого настроения, приносит успокоение, ощущение радости, сытости, покоя.



Таким образом, природа сделала всё, чтобы мы выживали, наесясь впрок и получая от этого удовольствие. Для большинства населения Земли и сейчас выживание – это поиск еды и тяжёлый труд за еду. Из семи миллиардов человек, проживающих на планете, у пяти миллиардов зарплата меньше 30 долларов в месяц, а один миллиард людей голодает. Даже в развитых странах, где излишки еды – норма, не все могут позволить себе дорогое удовольствие – диету. Правильная диета ещё дороже, маркетинг расцветает в равной степени на толстяках, на худеющих, на малодушных, на несчастных. Вот и остаётся – научиться управлять собственным пищевым поведением, не потеряв при этом денег, удовольствия от еды, и не приобретя при этом нарушений в психической сфере.

ВЫБОР ИНОЙ, ОТЛИЧНОЙ ОТ ПРИРОДНОЙ, СТРАТЕГИИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ – ПРИНЦИПИАЛЬНО ВАЖНЫЙ И ДАЖЕ НЕОБХОДИМЫЙ МОМЕНТ СОЗНАТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА. ОН СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ О ЛИЧНОСТНОЙ ЗРЕЛОСТИ ИНДИВИДУУМА.

НАРУШЕНИЯ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Психологам давно известно, что поведение человека определяется, в основном, не сознанием, а подсознанием, которое, кроме природных программ, включает ещё социально навязанные. И здесь пора рассмотреть некоторые известные нарушения пищевого поведения.

Экстернальное пищевое поведение – это повышенная реакция на внешние стимулы к приему пищи. Это значит, что такой человек будет есть всегда, когда видит накрытый стол или аппетитную еду. Именно такой человек часто ест «за компанию» или покупает слишком много еды в супермаркете, поддавшись на соблазнительную рекламу. Ощущение съесты приходит не сразу и воспринимается, скорее, как переполнение желудка.

Эмоциогенное пищевое поведение – это так называемое «заедание» проблем. Характерно для 60% людей, страдающих ожирением. Такие люди едят не потому, что проголодались, а потому что устали, испытывают грусть или тревогу, им одиночно или у них просто плохое настроение.

Такое пищевое поведение имеет два варианта:

1) Компульсивное пищевое поведение (внезапное желание поесть).

Как его определить?

- Человек ест больше и быстрее обычного.
- Теряет контроль при приеме пищи.
- Ест один, потому что стыдно перед окружающими, испытывает чувство вины.

Останавливает поглощение пищи переполненный желудок.

2) Синдром ночной еды.

Как его определить?

- Утром аппетита нет, зато вечером и ночью, наоборот, очень хочется есть.
- Сон нарушен.
- После приема пищи появляется сонливость, работоспособность снижается.

Как правило, такое поведение формируется в семьях, где мама пыталась накормить ребенка не только тогда, когда он голоден, но и когда ему грустно, больно, тяжело. В таких слу-

чаях ребенок не может отделить эмоциональные переживания от телесных ощущений, поэтому у него формируется стереотип «Когда мне плохо, я должен есть». Значимость приема пищи высока, поэтому уже во взрослом возрасте человеку сложно перестроить свое поведение.

Ограничительное пищевое поведение – это часто последствие самолечения от ожирения (в том числе кашущегося). Человек постоянно ограничивает свой рацион, сидит на бессистемных диетах. Сначала человек ставит себе задачи в ограничении приема пищи, потом испытывает гордость, если цель достигнута, или, наоборот, чувство вины, если что-то не получилось. После диеты часто происходит набор веса, то есть чередуются периоды пищевого вознаграждения и пищевого наказания. Для такого поведения характерна «диетическая депрессия», пониженная самооценка. Все это может привести к анорексии.

Существуют и другие, более странные расстройства пищевого поведения. Нужно помнить, что каждый такой недуг – это страдание и боль человека, это ловушка, в которую он попал так или иначе.

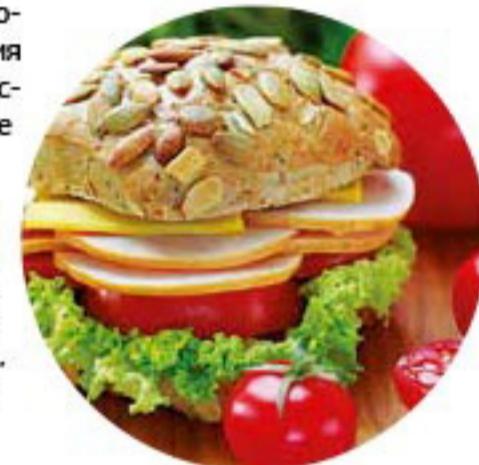
КАК НАЧАТЬ ЕСТЬ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИГУРЫ?

Первый этап сознательной работы в этом направлении – изменение собственного отношения к еде, которое предполагает корректировку ряда факторов (установок, форм поведения, привычек по отношению к еде). Гармоничное пищевое поведение характеризуется тем, какое место отведено человеком процессу приема пищи в системе ценностей. В современном обществе потребителей значимость еды сильно преувеличена. При адекватном отношении человек ест для получения необходимой для жизни энергии – «есть, чтобы жить». Ревизия собственной системы ценностей в любом контексте – дело полезное.

Второй этап сознательной работы – приобрести достаточное количество знаний, умений и практики в исследуемой области, чтобы грамотно и корректно помогать клиентам фитнес-залов, обратившимся за помощью. Древние говорили: «Мочь помочь – счастье», но нужно быть готовым к такой трудной и деликатной деятельности, как помощь.

В реальности на пищевое поведение человека влияют не только его биологические потребности, но и воспитание, опыт из детства, стратегии мышления. Способность осознания причин и механизмов собственного пищевого поведения, стремление быть адекватным, свободным от зависимостей, понимание необходимости разумного самоограничения, умение смотреть на себя со стороны и чувство юмора – признаки здоровой психики и зрелой личности.

Об этом и многом другом мы говорим на курсе «Основы рационального и спортивного питания».





МИССИЯ: КАСТИНГ ТРЕНЕРОВ

ТЕКСТ: Екатерина Ванинова,
тренер-преподаватель
Педагогического колледжа фитнеса

Получить прекрасное образование в сфере фитнеса – важный шаг для построения успешной карьеры фитнес-тренера или фитнес-инструктора. Последующее трудоустройство по специальности зачастую оказывается настоящей проверкой (как физической, так и психологической) для будущих профессионалов. Как успешно пройти кастинг и понравиться будущему работодателю? Какими качествами должен обладать потенциальный тренер, а какие, наоборот, могут помешать успеху?





На данный момент многие клубы желают видеть «универсалов», т.е. тех фитнес-инструкторов, кто владеет множеством дисциплин. Но это не абсолютное правило. Например, тренер может вести только йогу или танцы – эти дисциплины носят специфический характер умений, познаний и личности ведущего их.

Просмотры могут проходить по-разному:

- Кастинг, где собрано большое количество кандидатов.
- Личное собеседование.
- Ограниченнное число кандидатов (2-3 человека).

Выигрышно, конечно, личное собеседование. У вас будет достаточно времени для того, чтобы произвести правильное впечатление. Когда людей много, это, скорее, походит на отбор по поточному методу и не всегда позволяет оперативно рассмотреть лучших кандидатов.

ЭТАПЫ КАСТИНГА

1 ЭТАП. ЗНАКОМСТВО

- Демонстрация урока силового характера (часто это функциональный тренинг, где есть возможность увидеть технику выполнения упражнений и возможности координации).
- Тренер раскладывает комбинацию по степ-аэробике среднего уровня сложности. В этот момент комиссия наблюдает и оценивает возможности группы на сложность хореографии и технику выполнения шагов и движений (рук и ног).
- Тренер проводит урок по дисциплине пилатес (смотрят правильную технику выполнения).

2 ЭТАП. ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Кандидаты демонстрируют свои частные умения.

Мы очень советуем выступать первому, как бы ни было страшно. На первых кандидатов смотрят с большим вниманием и сосредоточенностью.

Руководителям обычно импонируют те кандидаты, которые не тратят своего времени, смело рвутся в бой в числе первых и не боятся показать себя и свой профессионализм.

Последующих же претендентов (после 3-5 человек) комиссия уже смотрит меньше по времени и менее заинтересована в просмотре. Народ быстрее «отсеивает».

3 ЭТАП. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ

Опрос на знания основ анатомии и биохимии.

Например, комиссия просит показать все упражнения на трицепс плеча, выполнить какие-то определенные упражнения с полным биомеханическим анализом.

Могут предложить пройти полное тестирование в конце кастинга.

4 ЭТАП. АДАПТАЦИЯ

Кандидатов ставят в абстрактную сложную ситуацию, интересуются, какие пути выхода из неё видят претендент.

Например: у вас в распоряжении из оборудования есть только какой-то определенный его вид (длинный амортизатор), и нужно проводить урок Body Sculpt.

Т.е. могут требовать знания разновидностей оборудования и их применения в тех или иных ситуациях, интересоваться структурой конкретного урока (силового, пилатес, йога, тай-бо – зависит от того, специалистом в какой области вы являетесь).



Самые востребованные направления в фитнес-клубах:

- Силовые классы (чаще Body Sculpt – чередование на мышечные группы).
- Аэробные классы (танцы, степ-аэробика, тай-бо);
- Танцевальные дисциплины (зумба, стрип-пластика, латино);
- Функциональная тренировка (очень популярна в сетевых клубах, владение данной дисциплиной – огромный плюс кандидата).
- Пилатес.
- Тренажерный зал.

Тренажерный зал пользуется особой любовью у всех посетителей фитнес-клубов. В сетевых клубах отдают предпочтение тем кандидатам, кто может вести занятия в тренажерном зале (даже если кандидат – универсальный специалист). В 50% случаях сетевые клубы откажут фитнес-инструктору, не готовому вести занятия в тренажерном зале.

В несетевых клубах это не обязательно.

Что самое важное при ведении урока, демонстрации инструкторских навыков и презентации себя?

Для силового класса:

1. Правильная техника выполнения упражнений.
2. Умение согласовать движения с музыкой, умение правильно объяснять технику выполнения.
3. Знание анатомического строения организма.
4. Взаимодействие с группой.

Если вы видите ошибки в технике выполнения у других кандидатов – их нужно исправить. На кастингах часто существует очень много кандидатов без опыта работы, не стесняйтесь проявлять свою компетентность!

Даже если группа выполняет все правильно, вы можете прекратить выполнять упражнение и спокойно пройтись по залу, обходя занимающихся для более детального просмотра техники, при этом, конечно, руководя уроком, т.е. непрерывно давая соответствующие указания.

5. Улыбка.

Улыбка требует незначительных усилий, но решает очень многое! Человек улыбающийся располагает к себе, тем более тренер, который обязан быть всегда позитивным и доброжелательным.

6. Показ упражнений лицом к занимающимся.

Это покажет, что вы не боитесь группы и чувствуете себя уверенно. При этом вы облегчаете себе задачу следить за техникой выполнения упражнений. Для этого необходимо владеть зеркальным методом ведения урока.

7. Громкость (твердость, уверенность) голоса.

8. Владение «Предположением».



Для аэробного класса (аэробика, степ-аэробика, тай-бо):

1. Умение согласовать движение с музыкой.
2. Техника выполнения шагов (движение рук).
3. Раскладка комбинации.
4. Сложность выполняемой хореографии.
5. Интенсивность (заданный вами темп).
6. Улыбка.
7. Умение работать зеркально.
8. Громкость голоса.
9. Амплитуда движения.
10. Владение жестами.
11. Взаимодействие с группой.

Для аэробного класса (танцы):

1. Умение согласовать движение с музыкой.
2. Харизма инструктора.
3. Улыбка.
4. Эмоциональность.
5. Амплитуда движений.
6. Взаимодействие с группой.

Для классов Body and Mind:

1. Умение доступно объяснять технику упражнений.
2. Техника выполнения упражнений.
3. Знание анатомии и противопоказаний.
4. Взаимодействие с группой.



Также хочется отметить еще несколько факторов, на которые будут обращать внимание на каждом собеседовании:

Ваш внешний вид

1. Тренер должен быть ухоженным (чистая одежда и обувь, уложенные волосы, у девушек – аккуратный маникюр и макияж).
2. Тренер должен быть ярким и запоминающимся.
3. В одежде должно быть что-то яркое и позитивное. Черные оттенки – это цвета закрытой психологической позиции. А ваша задача привлечь к себе внимание клиентов, а в данном случае – потенциального работодателя.

Стиль одежды должен соответствовать выбранной дисциплине:

- Если мы говорим про дисциплины Body and Mind, то тренер должен быть в леггинсах и обтягивающей майке, для того чтобы клиенты могли четко видеть правильное выполнение упражнения.
- Если мы рассматриваем танцевальный урок хип-хоп, то это, конечно, широкие штаны и майки «размахайки».
- Если это урок по Strip Dance, то на тренере должна быть обтягивающая, соблазняющая одежда.
- Ведение силовых классов допустимо и в леггинсах, и в широких штанах. И в том, и в другом есть свои плюсы.
- При ведении аэробных классов (аэробика различных уровней, степ-аэробика) выбор вашей одежды будет зависеть от характера и стиля хореографии, которую вы будете раскладывать.

Музыка

Приходить на кастинг без своего музыкального сопровождения – это верх некомпетентности (если, конечно, она вам вообще нужна, бывают дисциплины, где можно обойтись без нее). Вы уже на собеседовании показываете работодателю, что не можете быть собранным и взять с собой то немногое, что нужно на уроке.

Даже если вам и предложат свою музыку, не всегда она бывает легкой, где хорошо слышны все квадраты, и вам будет легко запутаться.

Итак, как видите – самое главное, прийти на кастинг подготовленным и продемонстрировать свои самые лучшие стороны – как в профессии, так и в характере. Не надо стесняться! Для наших студентов мы проводим пробные кастинги, чтобы они комфортнее чувствовали себя на реальных.

Fitness College желает вам удачи в поисках работы вашей мечты!



ФИТНЕС-ЭКСПЕРТ: ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ В ЗАЛЕ

ТЕКСТ: Татьяна Мазанова

Не секрет, что отношения людей всегда основаны на взаимном интересе. Для этого и нужно взаимодействие – в партнерстве мы решаем проблемы. Наглядным примером этого несложного психологического тезиса являются отношения тренера и клиента в фитнесе. Их взаимный интерес и выгоды очевидны. Но как сохранить эту связь на должном уровне и в течение долгого времени? Как правило, «секреты мастерства» в общение «тренер-клиент» нарабатываются с годами, но лучше хотя бы теоретически быть подкованным, не набивая шишки.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ТЕЗИСА «ПОЛУЧИТЬ – ОТДАТЬ»

Каждый клиент приходит в фитнес-клуб с отдельными задачами и целями. Вне зависимости от темперамента клиента, у каждого из них есть цель получить удовлетворение в зале. А для этого тренерская сила в помощь. Первые контакты уже дают взаимные установки – клиент и тренер обозначают личные ценности, узнают друг друга. Тренеру надо быть готовым к общению и с лидерами, и с творческими непослушными людьми, и с прагматиками, и с энергетическими вампирами и пр. Услуга под названием «персональная тренировка» подразумевает, по сути, – «не навреди, научи новому, мотивируй на результат, не разочаруй».

На начальном этапе тренеру необходимо собрать все необходимую информацию о клиенте, чтобы верно выстроить план тренировок и давать советы, в дальнейшем корректируя стратегию. И по мере развития дальнейших отношений тренер должен не забывать накапливать сведения – конечно, ради профессио-

нального интереса. Вообще заинтересованность клиентом – это одна из черт настоящего увлеченного специалиста в области фитнеса. Ведь невозможно добиться успехов, отстраняясь от людей, которым нужна твоя профессиональная помощь.

В дальнейшем это может стать и одним из пунктов мотивации клиента – особенно хорошо срабатывают во время кризиса или достижения плато. Клиенту иногда очень нужно услышать о себе то, что он сам говорил когда-то. Тренер, «отзеркаливая» эти сведения, помогает клиенту достичь успеха. К тому же в помощь тренеру самые легкие приемы НЛП и психологического коучинга.

Сегодня психология фитнеса – стремительно развивающая область психологии на фоне всемирной заинтересованности здоровым образом жизни, а каждый тренер – это своеобразный проводник. Исследования в этой области изучают эффективность тренировок за счет формирования двигательных навыков, создание психологических условий для достижения целей.





ТРЕНАР НЕ МОЖЕТ СКУЧАТЬ НА РАБОТЕ

Работа тренера всегда предполагает высокую затрату собственных энергии и эмоций. Уметь сохранять этот эмоциональный запал и внимательность к каждому клиенту от начала до конца – высший пилотаж. При этом на тренера также возлагается и социальная ответственность, ведь к тому же очень важно и умение тренера сформировать спортивный интерес у клиента и привить здоровый образ жизни, показав физкультурные умения и навыки. Это выгодно обеим сторонам – у тренера будет больше постоянных клиентов, а у них – здоровье, сила и красота.

Четко выполняйте свою роль в игре: в фитнес-клубе, как отлаженной системе, надо придерживаться инструкций. Так, например, тренер не может выступать в роли менеджера или технического персонала. Только так формируется доверие клиентов и репутация. Не забывайте поддерживать желание человека быть успешным и при этом иметь свободную возможность самовыражаться. Выслушивайте его доводы, идите порой на уступки в случае крайне противоположной позиции, при этом выставляя свои аргументы не как категоричное «нет», а в более мягкой форме. Например, если клиент принципиально не хочет делать приседания с утяжелением, потому что ему не нравится отражение в зеркале, приготовьте для него тренажеры, работающие на те же группы мышц. При этом нужно, тем не менее, каждое занятие вновь вернуться к тому упражнению, подбирая разные формулировки и похвально отзываешься о его успехах. Даже если ваш клиент – интроверт или социопат, непризнанность индивида приводит к неприятным психологическим проблемам, которые могут отражаться и на физическом состоянии.

КОГДА ВОЗНИКАЕТ КОНФЛИКТ

Отрицательные эмоции в виде претензии, обиды, недовольства любого участника контактирующих сторон приводят к ухудшению результата. Поэтому хотя бы тренер всегда должен быть спокоен, независимо от поведения клиента. Такая тактика в любом случае будет выигрышной. Жизнеутверждающая сила оптимизма работает, так что никогда не переставайте улыбаться (это относится не только к тренерам).

В случае какого-то разлада с клиентом или хуже того – полного фиаско, не стоит опускать руки. В первую очередь потому, что именно тренер является примером и главным мотиватором для своих клиентов, и кислой мины у него просто быть не может. Во-вторых, лучше всегда настраивать себя на позитивный лад – тут каждому свое: одним тренерам хватает их собственных тренировок, другие добавляют йогу и медитацию, СПА и другие увлечения. Все это помогает расслабиться и психологически отпустить какие-то негативные мысли.

СЛОВЕСНЫЕ «МАЯКИ»

Похвала для клиента очень важна, но сухого «Молодец, ты выполнил все упражнения сегодня» не хватит. Тренеру нужно более развернуто выражать свои мысли: «Вы так хорошо чувствуете свое тело! Технически почти все упражнения, по-

ПОМНИТЕ: ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНАР ДОЛЖЕН БЫТЬ СРОДНИ «ЛИЧНОМУ ПСИХОЛОГУ» КЛИЕНТА. УСПЕШНЫЙ ТРЕНАР РАБОТАЕТ НЕ ТОЛЬКО НА ФИЗИЧЕСКОМ, НО И НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ УРОВНЕ, КОРРЕКТИРУЯ ПРИВЫЧКИ И ПРЕДПОЧТЕНИЯ ЛЮДЕЙ.

ЧУТКОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЧЕЛОВЕКУ ВСЕГДА НАЙДЕТ ОТКлик В ЕГО ДУШЕ, А ЭТО ВЫЗЫВАЕТ КАК РАЗ ТЕ НУЖНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИВЯЗКИ, КОТОРЫЕ СО ВРЕМЕНЕМ И СТАНОВЯТСЯ ПРИВЫЧКАМИ.

казанные мной, вы выполнили верно с первого раза». Такая мотивация сработает лучше. При этом, опять же, надо идти от клиента: бывают клиенты, особенно мужчины, кому похвала мешает, не давая сосредоточиться на цели. Такого клиента можно распознать, и если возможно, лучше даже прямо спросить об этом.

Главный рецепт успеха тренера – узнавать клиентов, нужно просто разговаривать с клиентом, вызывать его на диалог постоянно, отвечать на его вопросы, зарождать заинтересованность. Сами задавайте вопросы, моделируйте ситуации, чтобы в них сообща с клиентом разобраться. Множество людей вообще считает занятия фитнесом делом очень скучным, особенно на начальном этапе. Поэтому надо постоянно воодушевлять новыми горизонтами, которые открывает фитнес.

МОТИВАЦИЯ – НАШЕ ВСЕ

Есть два основных подхода к мотивированию клиента – мотивирование целью и мотивирование процессом. Выбор между ними нужно сделать тренеру при первичном общении с клиентом, и тут главное – не промахнуться. В первом случае тренер вместе с клиентом определяются с целями совместной деятельности, они разрабатывают стратегию и тактику действий, двигаются по определенному плану. Цель должна быть конкретной, измеримой, привязанной к определенному моменту времени. Во втором случае нужно осознать и реализовать в жизни тот факт, что тренировки и рациональное питание имеют смысл, позитивно отражаются на качестве жизни.

Хороший тренер должен менять тренировочную программу, учитывая обстоятельства клиента. И это тоже может стать своеобразной мотивацией для клиента – чуткое отношение к человеку всегда найдет отклик в его душе, а это вызывает как раз те нужные психологические привязки, которые со временем и становятся привычками.

ТЕКСТ: Никита Литвинов

5 СМЕРТНЫХ ГРЕХОВ, ИЛИ ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

Вот говорят – со своим уставом в чужой монастырь не ходят. А ведь тренажерный зал – тот же «монастырь». И неважно, будь то полуподвальная брутальная качалка, из которой не выветривается запах самодельных тренажеров и сотен литров пота, пролитых здесь еще с 90-х, или же современный, чистый и светлый фитнес-клуб – есть общие правила поведения, которым важно следовать и там, и там.

Начнем с мелких грешков.

5 МЕСТО. ВНЕШНИЙ ВИД

В зале, как и в любом общественном месте, встречают по одежке. Уважающий себя (и других) атлет никогда не придет в зал в нестираной форме, резиновых тапочках и еще бог знает в чем. Если, делая подходы на тренажере, вы вдруг обнаружите, что все кучкуются где угодно, только не рядом с вами, скорее всего, причина проста: ваша «набедренная повязка» разносит по залу такой богатый букет ароматов, что мухи, сделав крутой вираж, теряют сознание и падают к вашим ногам в сандалиях фирмы Apollo. А ведь все так просто! Достаточно быть опрятным, вежливым, доброжелательным человеком, и мир изменится буквально на глазах!



3 МЕСТО. ПРИМЕТЫ НЕ ШУТКИ

Никогда не перешагивайте через штангу! Во времена СССР тяжелоатлеты могли попросту надавать вам тумаков, если б увидели такое вот отношение к снаряду. Настоящий атлет понимает: со штангой шутить нельзя, ее надо уважать. Конечно, если вы новичок, жмете от груди вес меньше собственного, то такие тонкие материи понять будет непросто. Но чем больше веса, тем больше вероятность ошибки, неудачи. Такой атлет верит во все спортивные приметы, он просто не может проявлять неуважение к своему снаряду.

Впрочем, поклонники паузерлифтинга знают немало случаев: один только инцидент с Андреем Маланичевым на «Суперкубке Титанов 2010» чего стоит. Во время финального подхода в жиме лежа штанга с весом 310 (!!!) кг сорвалась, в результате чего гриф рухнул прямо на грудь чемпиону. Триста. Десять. Килограммов. Атлет сложился пополам, сломал ребра, но смог продолжить выступать, в очередной раз став чемпионом этого турнира. А теперь, знатоки, не верящие в приметы, внимание, вопрос: будь вы на месте Маланичева, стали бы вы перешагивать через штангу или нет?

1 МЕСТО. УБИРАЙ ЗА СОБОЙ!

Ну и, наконец, главный приз! Вишненка на торте спортивного бескнуть-турьи! Да, вы правильно догадались. Это нарушение основного правила – Убирать За Собой ЖЕЛЕЗО!

Согласитесь, всем нам нравится порядок, фен-шуй, то, что радует глаз. Дома мы при входе снимаем обувь, ставим ботинки к другим ботинкам, а не кладем их в морозилку или не тащим себе в постель. Логично? Да. Так почему мы до сих пор позволяем и прощаем себе беспорядок в собственном зале? В месте, где мы делаем себя сильнее, красивее, лучше, облагораживаем себя? Во всех залах на стенах висят напоминания: «Уважаемые посетители, большая просьба, убирайте за собой инвентарь на место!». Все это видят... И все равно грешат...

просто немыслимые по своей неэффективности упражнения, которые с невозмутимым видом выполняют такие вот «хоккеисты». Мало того, что это выглядит смешно, но зачастую это еще и травмоопасно. Еще один повод работать с тренером – ваш спортивный прогресс. Лучше задать вопрос тренеру, чем потом выглядеть смешно, выполняя самостоятельно изобретенное упражнение.



2 МЕСТО. МОЙ ЛЮБИМЫЙ ТРЕНАЖЕР

Вот этот бич современных фитнес-центров лучше всего отражает отсутствие культуры и уважения к окружающим. Казалось бы – сделал подход, встань, отдохни, пройдись, отдохни, попей воды... Так нет же – сидят. А рассстаться со снарядом не позволяет демон, сидящий на левом плече, шепчущий: «Это отличный тренажер, не спеши, отдохни прямо здесь, если встанешь, его ведь сразу займут!». Да, займут. Один сделал, встал, сделал другой. Потом уступил третьему – это и есть культура и уважение к окружающим. Если же любовь к одному тренажеру сродни наваждению, то есть отличный выход – купите этот тренажер себе домой! А зал – общественное место, прогресс нужен всем, а ждать, пока вы сделаете все свои подходы, никто не обязан – абонемент покупали не только вы.

Вот и подошел к концу наш топ-5 самых страшных грехов в тренажерном зале. Какие-то из них действительно «тянут» на грехи, какие-то можно считать «мелкими шалостями». Но помните, что, прежде чем плохо говорить и думать о других, надо обратить внимание на самого себя – все ли вы делаете правильно? И если каждый будет следить за собой, своим поведением, своей спортивной культурой, мир, безусловно, изменится к лучшему! ●

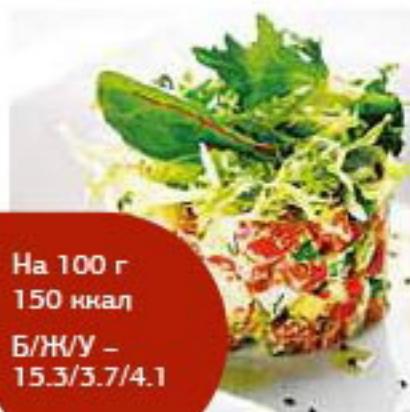


РЕЦЕПТЫ ДЛЯ НОВОГОДНЕГО СТОЛА

*** OT FITNESS COLLEGE ***

Среди всех красных дней календаря Новый год занимает особое место в сердцах людей. Новый год – это белоснежные сугробы и запах хвои, город, усыпанный разноцветными огнями, подарки под елкой, и, конечно же, праздничное застолье. В каждом доме столы ломятся от очень вкусных, но не всегда полезных угощений. Как сделать из новогоднего стола не просто калейдоскоп гастрономических соблазнов, но и позаботиться о здоровье и фигуре? Колледж фитнеса подготовил прекрасную новогоднюю подборку из рецептов блюд, которые просты в приготовлении и безобидны для фигуры. Приятного аппетита и вкусного праздника!

ЛЕГКАЯ ВЕРСИЯ ГЛАВНОГО НОВОГОДНЕГО САЛАТА «ОЛИВЬЕ»



На 100 г
150 ккал
Б/Ж/У –
15.3/3.7/4.1

Ингредиенты
(8-10 порций):
400 г отварного мяса
(курица, индейка, говядина)
5 куриных яиц
1 банка консервированного горошка
2 большие моркови
1-2 клубня топинамбура
Для творожного майонеза:
Яичный желток (1 шт.)
Лимонный сок (1 ст.л.)
Оливковое масло (1 ст.л.)

Для домашнего творога молоко и нефир в разных пропорциях створонить на паровой бане. Ингредиенты смешайте в блендере. Добавьте 1 ст. л. творога домашнего приготовления, предварительно протерев его через сито, 2-3 ст. л. сливок, перец и сахар по вкусу. Все тщательно перемешайте.

Приготовление:

Отпускаем яйца в подсоленную воду и варим 7-10 минут после закипания. Так же поступаем с топинамбуром и морковью, варим полчаса. Нарезаем все ингредиенты кубиками, добавляем горошек, заправляем творожным майонезом – вуаля! Главный атрибут нового года готов.

ШОКОЛАДНЫЙ ЧИЗКЕЙК БЕЗ ВЫПЕЧКИ



На 100 г
106 ккал
Б/Ж/У –
16.09/1.59/7.26

Ингредиенты
(8 порций):
Творог обезжириенный (400 г)
Молоко обезжириенное (100 г)
Мед (20 г)
Желатин пищевой (15 г)
Кафе-порошок (50 г)

Приготовление:

Замочить желатин стаканом воды. Дать настояться 30 минут. Потом слить оставшуюся воду с набухшего желатина. Поставить на медленный огонь, добавить молоко, творог, какао и мед. Все перемешать блендером до однородной массы. Залить в форму и убрать в холодильник до застывания. Приятного аппетита!

ШАШЛЫКИ ИЗ КУРИЦЫ С АНАНАСОМ



На 100 г
96 ккал
Б/Ж/У –
13.06/0.7/8.37

Ингредиенты
(8-10 порций):
Куриное филе (0,5 кг)
Консервированные ананасы (500 мл)
Соевый соус (100 мл)
Понадобятся деревянные шпажки и бумага для запекания

Приготовление:

Нарезаем куриное филе и ананасы на небольшие кусочки. Добавляем в соевый соус куриное филе и ставим мариновать в холодильник на 40 минут. Смачиваем шпажки водой и насаживаем филе, чередуя с кусочками ананаса. Застилаем противень бумагой для запекания. Выкладываем шпажки с шашлыком. Отправляем в духовку, запекаем в течение 40 минут на среднем огне. Готово!

БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЙ РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ГЛИНТВЕЙН



На 100 г
44 ккал
Б/Ж/У –
0.1/0/10.9

Ингредиенты
(8-10 порций):
Сок черной смородины (0,5 л)
Яблочный сок (0,5 л)
Вода (100 мл)
1 маленький кусочек имбиря
Гвоздика (5 горошин)
1 небольшой кусочек немолотой корицы
Изюм, грейпфрут (по желанию)

Приготовление:

Смешиваем соки, воду и специи в огнеупорной посуде. Подогреваем на небольшом огне примерно 10 минут. Даем остить. Разливаем по бокалам, украсив изюмом и кружочками грейпфрута.

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ ФИТНЕС-ТРЕНЕРОВ И ФИТНЕС-ИНСТРУКТОРОВ

ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ ФИТНЕС ОБУЧЕНИЯ



ДЛЯ КОГО ПОДХОДИТ?

Как для новичков, так и для людей с опытом

ЧТО Я ПОЛУЧУ?

Лицензированный бессрочный диплом или сертификат
(зависит от дисциплины)

СКОЛЬКО ДЛИТСЯ ОБУЧЕНИЕ?

От 3-х дней по одному направлению

СКОЛЬКО ЧЕЛОВЕК БУДЕТ В ГРУППЕ?

Обучение индивидуально и в малых группах

КОГДА СТАРТУЕТ НАБОР НА ЗАОЧНУЮ ФОРМУ?

Индивидуальный подход к графику:
вы сами выбираете даты приезда

КАК ПРОХОДИТ ОБУЧЕНИЕ?

1

Заходите на сайт
www.fitnessstrener.ru
и выбираете
программу
обучения

3

Приезжаете
на обучение
в удобное
для вас время

5

Получаете бессрочный
лицензированный
диплом
либо сертификат

2

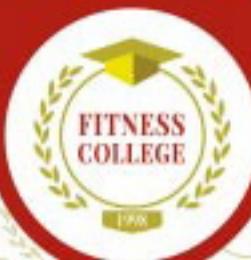
Выбираете
даты приезда
в Санкт-Петербург,
регистрируете заявку
на обучение
и связываетесь
с нами

4

Проходите
обучение
в сжатые сроки

ЭЛИТНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ ФИТНЕС-ТРЕНЕРОВ

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФИТНЕСА



FITNESS TEACHER TRAINING COLLEGE

ТРЕНАРСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ №1 В РОССИИ



СРОК ОБУЧЕНИЯ:
8-10
МЕСЯЦЕВ



ГРАФИК ЗАНЯТИЙ:
4-5 РАЗ В НЕДЕЛЮ
(утро, день, вечер)



КОЛИЧЕСТВО
ДИСЦИПЛИН:
19-27



ДОКУМЕНТ:
ЛИЦЕНЗИРОВАННЫЙ
ДИПЛОМ

ПРЕИМУЩЕСТВА ФАКУЛЬТЕТА:

ЕДИНСТВЕННЫЙ В РОССИИ



Индивидуальный
график обучения



Обучение в группах
до 4-х человек



Полное методическое
сопровождение



Программа соответствует
всем российским
и международным стандартам



Любая форма
обучения
(очно/заочно/дистанционно)



Удобный
способ оплаты
(наличие поэтапной оплаты)



Гарантиированное
трудоустройство



Возможность
работы за рубежом



Более 4000
успешных выпускников

ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ ФИТНЕС ОБУЧЕНИЯ