ОСЕНЬ 2015

FITNESS COLLEGE

РАБОТА – СКАЗКА!

Будни инструктора детского фитнеса

20 стр.

Чем удивил КОЛЛЕДЖ этим летом?

10 стр.

КАРЬЕРА В ФИТНЕСЕ

ДВИЖЕНИЕ К УСПЕХУ

17 стр.

события - инновации - секреты мастерства - фитнес-портрет

FITNESS COLLEGE 1998

ТРЕНЕР VS ИНСТРУКТОР

ТРЕНЕР ПО ФИТНЕСУ - высококвалифицированный специалист в области спорта, фитнеса и здорового образа жизни

ИНСТРУКТОР ПО ФИТНЕСУ - специалист в области одной или нескольких изученных фитнес-дисциплин

Продолжительность обучения

Тренер	Инструктор
от 8 месяцев до 2 лет	от 1 месяца до 6 месяцев

Количество изучаемых дисциплин

Тренер	Инструктор
19-27 дисциплин	1-6 дисциплин

Итоговый и промежуточный контроль знаний, умений и навыков

Тренер:

1. Зачеты по пройденным дисциплинам
2. 2 курсовые работы
3. 2 сессии
4. Дипломная работа
5. Итоговое тестирование

Инструктор:

1. Зачеты по пройденным дисциплинам

Выдаваемый документ

Тренер	Инструктор
Лицензированный диплом	Лицензированный сертификат

FITNESS COLLEGE 1998

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФИТНЕСА

FITNESS TEACHER TRAINING COLLEGE

ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ ФИТНЕС ОБУЧЕНИЯ

реклама

www.fitnesstrener.ru

PRO-ГЛАВНОЕ

4 Высокое качество фитнеса

ИННОВАЦИИ

6 Новые технологии приходят в фитнес-обучение
6 Возможности для фитнес-тренера

СОБЫТИЯ

7 Тренды и новинки фитнеса на Rimini Wellness 2015
10 Взрывная коллекция от U&Co. Это прорыв!
12 Колледж выпустил новых профессионалов фитнеса

СЕКРЕТЫ МАСТЕРСТВА

15 Психологический портрет идеального фитнес-тренера
17 Карьера в фитнесе: движение к успеху

ФИТНЕС-ПОРТРЕТ

20 Знакомьтесь: детский фитнес

ЖУРНАЛ FITNESS COLLEGE/ОСЕНЬ 2015
Директор:
Надежда Николаевна Буйнова
Учредитель:
НОУ «Педагогический колледж фитнеса»
Главный редактор:
Анна Мижуева
Дизайн и верстка:
Екатерина Пушина

Адрес редакции:
Санкт-Петербург, ул. Бабушкина, 85
Тел.: +7 (812) 368-39-64,
+7 (812) 970-48-48
E-mail: pr@fitnesstrener.ru
www.fitnesstrener.ru

Тираж: 100 шт.
Распространяется бесплатно

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

Надежда Николаевна Буйнова, директор Педагогического колледжа фитнеса:

ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО ФИТНЕСА

БЕСЕДОВАЛА: Анна Мижуева

Начало нового учебного года для Педагогического колледжа фитнеса – это всегда очень насыщенное время. Приходят новые студенты, готовятся интересные программы, стартуют сразу несколько курсов. Корреспондент FC встретился с **директором Колледжа Надеждой Николаевной Буйновой**. Наш разговор – о новинках этого года, об успешной карьере в фитнесе и о том, какой бизнес в сфере оздоровления наиболее востребован сегодня.

FC: Надежда Николаевна, чем запомнилось прошедшее лето Колледжу фитнеса и Вам как его директору?

НБ: Этим летом мы работали в очень высоком темпе. К нам приехало огромное количество иногородних студентов на заочное отделение. Специально для них мы делали уникальное предложение – «Фитнес в период белых ночей». Студенты из разных городов и стран смогли совместить познавательные экскурсии по Петербургу, знакомство с городом и обучение в нашем Колледже, получение новой востребованной профессии.

Могу отметить, что поток студентов в этом учебном году очень большой. Летом мы принимали учащихся на все отделения и формы обучения – на очное, заочное и дистанционное. Мы идем опережающими темпами, что говорит о высокой популярности фитнеса не только в Санкт-Петербурге, но и в целом в России и мире. Кроме того, мы увеличиваем прием на дистанционное обучение, уделяем ему особое внимание. Мы хотим сделать фитнес-образование доступным для людей из разных уголков нашей страны, поэтому делаем скидки, льготы, специальные предложения.

Традиционно летом мы также выпустили новых профессионалов фитнеса – тренеров международного класса. Дипломы получили самые лучшие, успешные, мотивированные студенты, они прошли обучение по самым сложным программам тренерского факультета, успешно сдали все зачеты, коллоквиумы, курсовые и защитили дипломные работы. Очень сильный выпуск в этом году. Они – уже востребованные, высокооплачиваемые специалисты в сфере фитнеса, абсолютно все уже работают. Конечно, я желаю им развития и творчества в фитнесе, дальнейшей успешной карьеры.

FC: Что нового Колледж приготовил для студентов этого года?

НБ: Очень много. Прежде всего, у нас новый курс анатомии и физиологии. Это самый важный курс для всех инструкторов и тренеров по фитнесу. Мы всегда ему уделяли большое значение, но в этом году создали свой учебник по анатомии, физиологии и биомеханике, адаптированный для фитнеса. В нем содержится информация по самым актуальным вопросам именно для тренеров и фитнес-инструкторов. Каждое учебное заведение (медицинское, педагогическое, спортивное) готовит свой курс

и учебник по анатомии и физиологии. Для учебно-образовательных заведений по фитнесу таких учебников никто не издавал. И мы первые разработали его. Это грандиозный большой труд нашего коллектива, преподавателей и в особенности, конечно, нашего методиста Елены Пинчук. Надеюсь, что учебник будет полезным не только для наших студентов и выпускников, но и всех тех, кто хочет еще глубже изучить анатомию и физиологию, повысить квалификацию, получить обоснованные и глубокие знания по данным дисциплинам.

Сам курс тоже был изменен по содержанию программ, количеству часов, методике преподавания, стал более обширным, интересным и специализированным.

С сентября мы также запускаем электронную систему дистанционного обучения «ГиперМетод», благодаря которой повысится уровень и качество удаленного обучения. Обновлены и другие программы, музыка, добавлены новые площадки для обучения, вводятся новые помещения для деканатов и учебно-методического совета. Также у нас планируются праздники, разные спортивные мероприятия для студентов, учебные тренинги и кастинги, которые помогут студентам проходить отборочные туры при устройстве на работу. В общем, год ожидается очень насыщенный!

FC: В этом номере мы говорим про карьеру в фитнесе. Как Вы считаете, что нужно, чтобы добиться успеха в фитнес-индустрии?

НБ: Карьера в фитнесе строится на базе профессионального образования. Все фитнес-клубы обращают внимание на уровень образования тренеров и инструкторов, отбор становится все строже. Поэтому, в первую очередь, тренер должен быть грамотным, образованным, находиться в постоянном развитии, повышать свой уровень и квалификацию.

Второе требование – тренер должен любить своих клиентов. Это один из главных законов успеха. Если он любит клиента, то человек это обязательно почувствует и бессознательно будет тянуться к такому инструктору. Каким бы сложным ни был клиент, его нужно полюбить, быть доброжелательным и искренним.

Третье требование – творческий подход. Тренеру приходится постоянно придумывать что-то новое, изобретать связки, подбирать хорошую музыку. Человек не будет ходить к вам долго, если вы сами не растете, не меняете ваши уроки, не делаете их более интересными.

Ну и четвертое требование – это дисциплина. Никому не понравится тренер, который опаздывает, постоянно что-то забывает и путается в своих клиентах. А вот грамотный, доброжелательный и дисциплинированный тренер обязательно добьется успеха.

FC: Надежда Николаевна, я знаю, что Вы тоже когда-то работали фитнес-инструктором. Поделитесь Вашим опытом: как Вы пришли к успеху?

НБ: Да, в 90-е годы я работала инструктором по детскому фитнесу. Приехали мои друзья из США и рассказали мне о таких занятиях для детей. Я посмотрела и поняла, что нашим детям это просто необходимо. Начала сама проводить такие занятия в детских садах, школах. В день у меня бывало по шесть групп, и я поняла, что одна уже не справляюсь. Предложила попробовать знакомым, а потом организовала и свои собственные обучающие курсы, параллельно думала о том, что нужен и взрослый фитнес. Мы сразу приобрели юридический статус и получили все необходимые лицензии и разрешения, постепенно стали развиваться.

Хотя надо признать, что в России 90-х людям было далеко не до фитнеса. Закрывались предприятия, люди теряли работу и не знали, что делать. И многие из тех людей шли работать в фитнес и получали второй шанс. Инженеры, медики, технические специалисты. Они и сейчас пишут мне и благодарят за это, потому что многие из них до сих в сфере фитнеса. Конечно, мы тогда не знали, получится ли у нас что-то, ведь у нас в стране не было примеров чего-то подобного. Но мы понимали, что это работает на благо и все создавали с нуля постепенно – методики, площадки, тренинги, практические уроки. За эти годы мы добились огромных результатов, выпустили колоссальное число высококлассных тренеров по фитнесу и в нашей стране, и за ее пределами.

FC: Но любой ли тренер может открыть свой бизнес?

НБ: Важно понимать, что это совершенно разные направления деятельности. Управляющий – это хозяин, менеджер, он рассчитывает, где можно заработать, где что купить, как расставить, где сэкономить. Да и управлять людьми – это очень сложный процесс, не каждому это дано, как и не каждый может стать бизнесменом. Ведь здесь нужно продавать не только себя как тренера, но и думать за целую компанию, хозяйство, за людей. Это большая ответственность.

С другой стороны, если у тренера есть задатки к управлению, то почему бы и нет. Например, у нас есть отдельный курс менеджмента, управления и продаж. Если вы уже работаете тренером и хотите специализироваться в области управления, приходите к нам учиться.

FC: А в каком направлении фитнес-бизнеса сегодня может попробовать себя обычный тренер?

НБ: Сейчас очень модно открывать маленькие фитнес-студии в Санкт-Петербурге и Москве. Они занимают небольшие площади, специализируются на одном или нескольких направлениях. Клиенты здесь занимаются в малочисленных группах или персонально. Такие студии, безусловно, вызывают интерес у клиентов высокого и среднего уровня дохода, здесь они получают необходимый уровень сервиса, более индивидуальный подход и как следствие – более качественный результат. Очередь в студии большая, порой занятия расписаны на месяцы вперед, в группы не попасть.

Конечно, и для открытия студии нужны большие финансовые затраты, доля риска есть всегда и во всем. Но если вы человек творческий и работоспособный и будете следовать основным законам развития бизнеса, то все может получиться.

Сейчас все больше клиентов интересуются не «фитнес-фастфудом», а высоким качеством. Так создайте для них такие условия! Например, в нашем городе слабо развит велнес. А ведь именно это то, что может быть востребовано среди людей с высоким доходом: грамотное сочетание медицины, оздоровления, SPA и фитнеса. Такие клиенты уже не пойдут в огромные сетевые клубы, они будут выбирать нечто эксклюзивное. Да, вложения большие для этого нужны, но вы можете найти партнеров, спонсоров.

Сегодня много возможностей для роста и карьеры. Но главное, повторюсь, это уровень профессионализма современных тренеров. Будущее – за тренерами, которые смогут предоставить высокое качество фитнеса. Именно за это качество мы и боремся, ради него и работаем.

ТРЕНЕР ДОЛЖЕН ЛЮБИТЬ СВОИХ КЛИЕНТОВ. ЭТО ОДИН ИЗ ГЛАВНЫХ ЗАКОНОВ УСПЕХА. ЕСЛИ ОН ЛЮБИТ КЛИЕНТА, ТО ЧЕЛОВЕК ЭТО ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОЧУВСТВУЕТ И БЕССОЗНАТЕЛЬНО БУДЕТ ТЯНУТЬСЯ К ТАКОМУ ИНСТРУКТОРУ.

СЕГОДНЯ МНОГО ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЛЯ РОСТА И КАРЬЕРЫ. НО ГЛАВНОЕ – ЭТО УРОВЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА СОВРЕМЕННЫХ ТРЕНЕРОВ. БУДУЩЕЕ – ЗА ТРЕНЕРАМИ, КОТОРЫЕ СМОГУТ ПРЕДОСТАВИТЬ ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО ФИТНЕСА.

НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРИХОДЯТ В ФИТНЕС-ОБУЧЕНИЕ

Педагогический колледж фитнеса с сентября вводит электронную систему дистанционного обучения от компании «Hyper Method» - ведущего разработчика решений для организации дистанционного обучения. Теперь у каждого студента будет свой личный кабинет и свободный доступ ко всем ресурсам. Это позволит улучшить качество обучения и избежать задержек, связанных с отправкой материалов почтой.

Дистанционное обучение популярно во всем мире, сегодня оно также активно развивается и в России. Теперь, чтобы получить качественное престижное образование, вам вовсе не обязательно приезжать за тысячу километров, достаточно иметь компьютер с выходом в Интернет.

Дистанционное обучение позволяет нашим студентам получать образование независимо от места проживания, состояния здоровья или материальных возможностей; учиться без отрыва от основной работы, экономить время на дорогу и заниматься в максимально комфортных условиях. А благодаря внедрению новых технологий (таких, как «Hyper Method»), дистанционное обучение по качеству не отличается от уровня очной формы! Оно отвечает всем международным стандартам и позволяет стать профессионалом фитнеса из любой точки мира.

Мы гарантируем высокое качество обучения. Наши студенты получают весь необходимый учебный материал, видеоуроки, могу лично консультироваться с тренерами-преподавателями по всем вопросам. Выпускникам дистанционной формы выдается лицензированный сертификат. Это обучение нового поколения, которое расширяет границы! Оно надежно, престижно и удобно!

Мы уже обучили сотни студентов из разных городов России, Ближнего и Дальнего Зарубежья. Присоединяйтесь к нам!

IFIT.RU – НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ФИТНЕС-ТРЕНЕРА

iFit.ru – это виртуальный фитнес-клуб, предоставляющий новые возможности тренировок как для клиентов, так и самих фитнес-инструкторов. Суть проекта проста: любой человек может заниматься фитнесом с персональным тренером, не выходя из дома, в режиме реального времени. Занятие проводится прямо на сайте с помощью современной технологии связи WebRTC. Таким образом, тренер может совмещать онлайн-занятия с основной работой, рекламировать свои услуги, привлекать новых клиентов и увеличивать доход, работая из любой точки мира. Регистрация бесплатна!

АНАЛИЗАТОРЫ ДВИЖЕНИЙ MOTION ANALYSES

Компания TecnoBody разработала инерционные датчики движения Motion analyses, которые могут широко применяться в фитнес-индустрии, реабилитации и трудотерапии. Датчики простые и универсальные, они надеваются на тело, при этом специалист (врач или тренер) получает точную информацию о положении тела и может скорректировать его. Таким образом может проводиться коррекция осанки, техники бега или ходьбы, контроль угла суставов и др. Специалисты уже назвали технологию революционным решением в сфере реабилитации и тренировок.

«УМНЫЕ» НОСКИ ОТ SENSORIA

Этот чрезвычайно модный девайс был разработан еще два года назад и вот только теперь поступает в продажу. Носки от Sensoria знают о ваших тренировках даже больше, чем вы сами! Они снабжены огромным количеством незаметных датчиков и собирают информацию обо всем, что делают ваши ноги. Например, могут рассказать, с какой скоростью вы шли или бежали, сколько калорий потратили, а самое главное – правильную ли технику использовали. Создатели обещают, что «умные» носки защитят от травм, увеличат безопасность и эффективность тренировки, а, если вы их подключите к смартфону, даже составят программу занятий и дадут несколько полезных советов. Вот такой персональный тренер!

ТРЕНДЫ И НОВИНКИ ФИТНЕСА НА RIMINI WELLNESS 2015

ТЕКСТ И ФОТО: Марина Плеханова

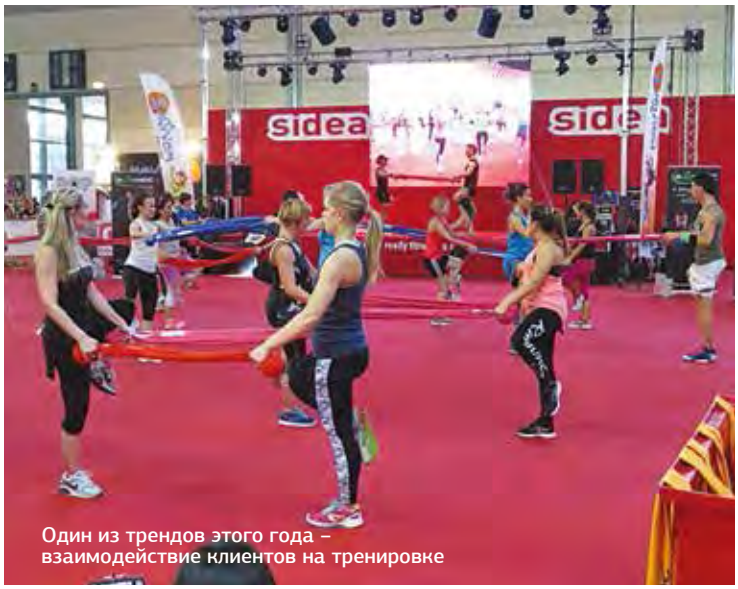
С 28 по 31 мая заместитель директора Педагогического колледжа фитнеса Алина Никифорова и декан очного и заочного отделения Марина Плеханова посетили чудесный итальянский город Римини. Именно здесь проводилась одна из крупнейших в мире фитнес-конвенций – Rimini Wellness 2015.

Rimini Wellness – это всегда очень масштабное событие. Уже десятый год подряд на одной площадке собираются фитнес-тренеры и фитнес-эксперты со всех концов земного шара, чтобы обмениваться опытом, учиться и двигать фитнес-индустрию вперед. Место проведения – комплекс Rimini Fiera – занимает площадь почти 16 самолетных ангаров. Это такой гиганский фитнес-клуб, где каждый может найти себе занятия по душе!

На Римини всегда есть возможность познакомиться с интересными новинками индустрии, испробовать новые программы и оборудование, лично пообщаться со звездами фитнеса и посетить их мастер-классы. И этот год не стал исключением!

Одновременно более чем на 20 площадках международные презентеры демонстрировали свое мастерство. Все четыре дня работала грандиозная выставка, где можно было познакомиться с инновационным оборудованием, приобрести книги по фитнесу или музыкальные и видео-диски, запастись спортивным питанием и даже обновить свой фитнес-гардероб. В рамках Rimini Wellness также прошли соревнования по бодибилдингу.

Более 10 тысяч человек посетили конвенцию и выставку в Римини, и среди них было очень много наших соотечественников, что не может не радовать! На конвенции также можно было встретить не только привычных нам спортсменов, но и родителей с колясками, детей, пытающихся повторить комбинации за презентерами, людей пожилого возраста и с ограниченными возможностями. Это еще раз подтверждает, что фитнес доступен всем и востребован людьми разного возраста и статуса! →



Один из трендов этого года – взаимодействие клиентов на тренировке

«Улица в клубе». Вариант зального оснащения

ТЕНДЕНЦИИ ФИТНЕСА 2015

По фитнес-конвенциям всегда можно судить о том, какие направления набирают обороты, что становится особенно модным и востребованным.

1. **Один из трендов этого года – взаимодействие клиентов на тренировке.** Это могут быть парные занятия, занятия по 4 человека и более, где клиенты выполняют задания, помогая друг другу, создавая дополнительное сопротивление или соревнуясь между собой. Такие уроки помогают эффективнее достигать некоторых целей и создают дополнительную мотивацию.
2. **Outdoor training или уличные тренировки** – еще одна тенденция этого года. Речь идет, прежде всего, о функциональных тренировках. Однако создать «уличные условия» можно и в обычном фитнес-клубе, особенно, если заниматься на воздухе не позволяют погодные условия (что весьма свойственно для России). Что для этого потребуется? В общем-то, выбор огромен и зависит от фантазии, средств и размеров предназначенной для этого площадки. В Римини, например, предложили активно использовать канаты, покрышки, мешки с песком. Можно добавить тумбы, турники, брусья. Производители оборудования создали целые спортивные комплексы, которые могут быть размещены как в зале, так и на улице. Подобные комплексы напоминают так хорошо знакомые нам по дворовым спортивным площадкам перекладины, брусья, турники, кольца. Так что можно сказать, что улица переходит в фитнес-клубы.

Что еще можно предложить клиентам? Например, поле для мини-футбола (совсем маленькое, команды игроков 3 на 3) или площадку для бадминтона. Даже не очень большой клуб может рассмотреть подобные варианты.

3. **Trakking** встречается в наших клубах крайне редко и мало кто о нем знает. А вот и зря! Он постепенно набирает обороты и обещает в ближайшем будущем обогнать знакомые нам Cycle и Spinning. Подобно этим урокам, trakking – тоже групповое занятие, но проводится он на специальной беговой дорожке. Нагрузка и формат урока могут меняться, так что, не выходя из зала, вы можете, например, совершить прогулку в горы или пробежаться по пересеченной местности.
4. **Танцевальные направления.** В Италии на конвенции было представлено множество танцевальных направлений: Country, Zumba, Sambafit, African Dance, Dancing by Freddy, Funkfit, Macumba. Более того, даже такие направления, как фитбол и функциональный тренинг, были построены в танцевальном стиле. Танцевальные направления собирали максимум аудитории, причем разных полов и возрастов. Зажигательная атмосфера заряжала не только тех, кто участвовал в мастер-классах, но и тех, кто наблюдал со стороны!

НОВИНКИ ОБОРУДОВАНИЯ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

Конвенция в Римини в очередной раз показала, насколько увлекательными и разнообразными могут быть групповые уроки! Возможности ограничены только вашей фантазией.

Например, на уроках по **аквааэробике** можно использовать и маленькие мячики, и гантели, и целый кардиозал. Велотренажеры, беговые дорожки, эллипсы – все разработано специально для воды. А модные сегодня батуты для аквааэробики, крепящиеся ко дну бассейна присосками, позволят клиентам практически летать в воде.

Уроки **тай-бо** проводятся не только с привычным арсеналом, но и с использованием специальных палок, которыми можно наносить удары в воздух или по мешкам.

В зоне **кросс-тренировок** также было представлено много интересного оборудования: например, набитые тяжелые шары на резинках, которыми нужно выполнять достаточно сложные задания.

Бешеной популярностью пользуются **функциональные уроки,** на которых применяют модифицированные для фитнеса палки и биты, а также целый арсенал новинок. Например, мячи с водой Fluiball, вес которых варьируется от 0.5 кг и более. Благодаря им, мы можем не только создавать дополнительное сопротивление, но и работать над балансом при выполнении упражнений.

В настоящее время в моду вошли резинки - эластичные ленты, которые даже используются более активно, чем привычные нам восьмерки и амортизаторы. Такие ленты мы привезли на занятия для наших студентов.

Мячи с водой Fluiball

Также на уроках можно было увидеть оборудование под названием **Flowball** - большие утяжеленные мячи с ручками. Их можно надевать на ноги, хватать, словно мешок, и делать невероятные упражнения.

Rootape - это футляр из ткани длиной примерно метр, а по краям расположены два утяжеленных небольших мячика.

Степ-аэробика удивила использованием платформы на пружинах. А от Reebok была представлена степ-платформа необычной формы, которая сужается в центре.

Оборудование **Flyboard** - изогнутая доска, которая использовалась для уроков йоги, пилатеса, функционального тренинга.

Так как сейчас тренировки зачастую носят игровой характер, то не стоит бояться использовать как можно больше оборудования, начиная с простых деревянных палок, заканчивая хитроумными приспособлениями, все названия которых даже невозможно запомнить. На первый взгляд некоторое оборудование даже кажется немного странным, но стоит попробовать выполнить упражнение, как сразу понимаешь, насколько оно крутое и эффективное.

Так что дерзайте, не бойтесь креатива и разнообразия на своих занятиях!

НОВИНКИ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

Тренажерный зал тоже не отстает в своей продвинутости и оригинальности идей. Сюда так же, как и в групповые уроки, приходят развлечения, игры, а еще – компьютерные технологии. Тренажеры, представленные на выставке в Римини, выполняют функции, о которых раньше мы могли только мечтать!

Внедрение компьютеров

Одна из опций - визуализация на мониторе выполняемых действий. Достаточно только встать на специальную платформу и вы сразу увидите свое изображение на мониторе. А после выполнения упражнения компьютер покажет результат вашей техники и оценит в процентном соотношении уровень подготовки.

Кроме того, в компьютерных тренажерах есть игры, которые заставляют ваше тело работать функционально. Мы поиграли в такую веселую игру, когда отражение на мониторе компьютера должно взять ящик, указанный компьютером, и переставить его в определенное место. Все действия нужно выполнять технически, а изображение повторяет движения за тренирующимся. Поверьте, сделать это не так просто, как кажется на первый взгляд!

Такие достижения техники позволят оснащать фитнес-клубы интересными тренажерами, а клиентам иметь возможность развлечь себя и отлично потренироваться. Конечно же, есть масса других вариантов сочетания тренажеров и компьютеров. Например, виброплатформы, специальные костюмы с датчиками и другие. Единственный недостаток – достаточно высокая стоимость этого оборудования.

Инновационные тренажеры MGW

Это силовые тренажеры с продуманной системой безопасности, предлагающие новый подход к выполнению упражнений.

Все тренажеры оснащены специальными рычагами и кнопками, которые позволяют в любой момент зафиксировать тяжелый вес и избежать травмы. Например, выполняя приседания, нужно нажать стопой на кнопку и только после этого можно выполнять упражнение. Если спортсмен чувствует усталость, то достаточно снять стопу с кнопки и гриф будет зафиксирован. Это позволяет человеку быть застрахованным от травмы.

Конечно, были представлены и уже известные нам тренажеры. Они меняют свой облик, становятся более стильными, красивыми, в них применяются более современные технологии.

Как видите, главным трендом в мире фитнеса по-прежнему остается сочетание грамотных тренировок, современных технологий в оборудовании и развлечение. Многие занятия строятся по принципу игры, соревнований и использования дополнительных снарядов. А все для того, чтобы еще больше людей стали поклонниками фитнеса. И судя по всему, с задачей этой мы успешно справимся!

Тренажеры Technogym

ВЗРЫВНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ОТ U&Co. ЭТО ПРОРЫВ!

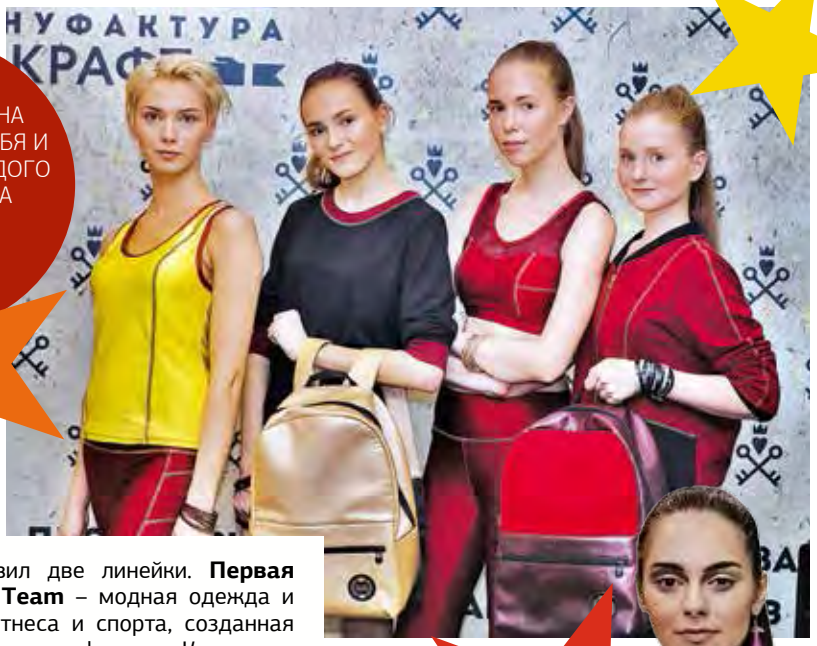
Где были 7 августа самые модные и спортивные люди Питера? В «Мануфактуре Крафт»! Именно здесь состоялась презентация-показ первой коллекции от нового бренда одежды U&Co., созданного при поддержке Педагогического колледжа фитнеса. Было ярко, модно и очень стильно!

Коллекция U&Co. – это результат совместной работы трех талантливых профессионалов: **Алины Никифоровой**, заместителя директора Колледжа фитнеса и руководителя проекта U&Co., **Надежды Лапиной**, дизайнера одежды, и **Надежды Куприяновой**, дизайнера аксессуаров. За пять месяцев команда U&Co. проделала огромную работу: разработали несколько линеек, успели закупить ткани, найти производство и отшить коллекцию.

В «Мануфактуре Крафт» 7-го августа не было свободного места: поддержать новый бренд пришли друзья и знакомые, дизайнеры и стилисты, и, конечно, Fitness College Team!

«Название бренда родилось спонтанно. U&Co. («Ты и компания») – это одежда, которая создана для вас, для тебя и меня, для каждого и рассчитана на разные случаи жизни. И создается она не одним человеком, а целой командой профессионалов, – рассказывает Алина Никифорова. - *Я больше десяти лет работаю в Колледже фитнеса, беседы с тренерами, студентами помогли понять желания, выявить, чего не хватает в одежде для фитнеса, что хочется носить и в чем заниматься. Конечно, хочется поблагодарить команду Колледжа Fitness College Team и в особенности директора – Надежду Николаевну Буйнову – и за материальную поддержку, и за вдохновение!»*

ЭТО ОДЕЖДА, КОТОРАЯ СОЗДАНА ДЛЯ ВАС, ДЛЯ ТЕБЯ И МЕНЯ, ДЛЯ КАЖДОГО И РАССЧИТАНА НА РАЗНЫЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ



U&Co. представил две линейки. **Первая – Fitness College Team** – модная одежда и аксессуары для фитнеса и спорта, созданная специально для Колледжа фитнеса. Коллекция выполнена в фирменных цветах Колледжа (бордовый, золотой и черный), рассчитана на активных людей, подойдет для тренировок и фитнес-занятий. Это топы, спортивные брюки, костюмы, шорты, майки, купальники, рюкзаки и даже полотенца. Вся линейка выполнена из лучших итальянских тканей, дышащих, максимально комфортных при больших фитнес-нагрузках.

Вторая – «U&Fashion» - это повседневная одежда и аксессуары в стиле спорт-шик с интересными дизайнерскими решениями. В такой одежде можно смело идти в кино, на свидание или вечеринку! Для этой коллекции были использованы дорогие натуральные ткани европейских производителей – итальянский хлопок, органза, шелк, кожа. Линейка выполнена в белых цветах с яркими акцентами в виде аксессуаров. Здесь вы также найдете шорты, футболки, костюмы, а еще – блузы, платья и стильные брюки.

На презентации можно было лично пообщаться с дизайнерами, с моделями, убедиться в высоком качестве одежды и аксессуаров и выбрать на будущее понравившиеся модели. Ведь всю коллекцию уже скоро можно будет купить в Колледже фитнеса, в «Мануфактуре Крафт» и через Интернет. Следите за обновлениями!

Ну а мы желаем новому бренду и его создателям новых интересных идей, грандиозного успеха и много вдохновения!

КОЛЛЕДЖ ВЫПУСТИЛ
новых профессионалов фитнеса

1 августа в Педагогическом колледже фитнеса состоялся выпускной. Вчерашние студенты Колледжа, а ныне – уже профессионалы фитнеса – получали дипломы, почетные грамоты и подарки от Колледжа. Выпускникам была присвоена квалификация «Тренер международного класса».

В одном из залов Колледжа собрались выпускники и преподаватели курса. На самом вручении присутствовало только шесть выпускников, однако, конечно, их гораздо больше. Кто-то получил диплом еще в июне, кто-то станет квалифицированным тренером в конце августа. Преподаватели отмечают, что этот год был непростым: многие студенты брали академические отпуска по семейным и личным обстоятельствам и заканчивать учебу будут уже в следующем году.

«Я рада этому выпуску, - отметила **Надежда Николаевна Буйнова, директор Колледжа фитнеса.** *– Год был очень сложный, было много трудностей. Однако вы их успешно преодолели. Главное – результат есть, вы стали тренерами, профессионалами международного класса, нашими коллегами. Квалификация очень высокая, подтверждающая ваши самые высокие намерения работать и развиваться в сфере фитнеса. Успехов вам в этом! Помните, что вы всегда можете обратиться к нам, мы не оставляем своих выпускников и оказываем посильную помощь – в трудоустройстве, в дальнейшем сопровождении, в ответе на вопросы, которые будут возникать в ходе работы. Приходите к нам, мы обязательно вам поможем!»*

Поздравила выпускников и **Марина Плеханова, декан очного и заочного отделения, старший тренер-преподаватель Колледжа фитнеса:** *«Я в вас уверена! Вы мне очень понравились на защите. Я видела, насколько сильно вырос ваш уровень за время обучения. Но не останавливайтесь на том, что знаете, развивайтесь дальше. Надеюсь, что ваша карьера в фитнесе сложится, и мы увидим вас в фитнес-центрах города. У вас все обязательно получится!»*

Все студенты выражали огромную благодарность Колледжу и преподавателям, говорили о приятных впечатлениях, отмечали, что все было на высшем уровне – для многих выпускников во время учебы открылся совершенно новый мир.

Один из выпускников курса – **Семен Пушкарев** – не только получил диплом, но и уже прошел стажировку в Колледже и успел даже провести несколько занятий у своих сокурсников и принять зачет.

«1 сентября 2014 пришел в Колледж на 8-месячное обучение, - рассказывает Семен. - Все сдавал вовремя, экзамены, курсовые, дипломы. И во время сдачи по одному из зачетов мне предложили пройти в Колледже стажировку, я согласился. Ближе к лету стажировка перешла на новый этап, у меня были кураторы, которые помогали мне в обучении и преподавании, и, сдав дипломную работу, я приступил к работе.

Мне очень запомнился первый урок по аэробике в Колледже. Кирилл Александрович Мирзин его так зажигательно провел, что я понял: хочу так же! Я вообще впервые увидел, что, оказывается, аэробику могут вести не только девушки. И сейчас сам преподаю и степ, и латинские танцы, и аэробику.

Самым сложным было вести занятия, работать с группой. Когда ты в толпе занимаешься – это одно, а когда ты уже инструктор, проводишь заминку-разминку, это уже другое. Тогда появляется дискомфорт и сомнения: как я это делаю, все ли у меня правильно по технике, стараешься на себя смотреть со стороны. Я периодически снимаю на видео, смотрю на себя, нахожу ошибки и стараюсь их в дальнейшем не повторять.

ЕВГЕНИЯ ГОРШКОВА:

«До Колледжа я уже работала в хореографии, но какие-то занятия мне все равно давались тяжело – особенно силовые направления и, как ни странно, аэробика. Сложно было одновременно и работать, и учиться, хотя здесь не такой большой срок обучения, по сравнению, например, с вузами. Думаю, что дальше я буду работать фитнес-тренером – по флексу, детскому фитнесу, по пилатесу. Но чтобы стать действительно профессионалом, нужно дальше продолжать развитие, нужно углублять знания. Здесь дали отличную базу, а дальше уже от нас зависит, как мы воспользуемся ею. Лично от себя хочу выразить благодарность преподавателям Колледжа Денису Ивановичу, Ольге Ребровой и Екатерине Ванчиновой».

ЛАРИСА КУДЛИК:

«Мне грустно, что все заканчивается, хотя понимаю, что еще и дальше буду учиться, приходить в Колледж на другие курсы. Учиться было интересно, чувствовалось, что нас всех объединяет такая большая любовь к фитнесу.

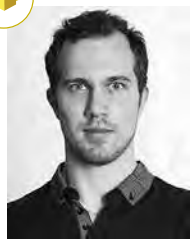
Я вообще культуролог по образованию, но решила поменять профессию, освоить что-то новое для себя. Только закончив два уровня пилатеса, я поняла, что могу вести занятия. После первого уровня еще не хватало практики, требовался контроль руководителя. Понятно, что все мы можем подготовить один урок, хорошо его отточить и провести занятие. Но самое сложное начинается дальше: уметь адаптироваться под конкретную группу, придумывать для людей что-то новое, ведь им тоже нужен прогресс. Колледж фитнеса дает отличный старт, но дальнейшее развитие никто не отменял».

Особого опыта в фитнесе у меня не было, в детстве я занимался спортивными бальными танцами, перед Колледжом увлекался кроссфитом, но работа моя была связана с ресторанным бизнесом. Там я достиг потолка и понял, что нужно все кардинально менять. И нисколько не пожалел!»

На самом деле, у каждого из выпускников своя история – кто-то пришел в фитнес из танцев, кто-то из профессионального спорта, кто-то кардинально решил изменить свою жизнь. Но самое главное, как отметил **Денис Иванович Грицкевич**, тренер-преподаватель Колледжа, здесь нет случайных людей:

«Колледж фитнеса – прекрасное учебное заведение, поскольку совмещает профессиональное образование и педагогическое. Все тренеры – это немного педагоги, поскольку они учат клиентов. И вдвойне хорошо, что сюда не приходят случайные люди, они здесь не задерживаются, потому что это очень специфическая область практики.

Мне есть, с чем сравнивать, потому что я работал в вузе. Здесь студенты хорошо мотивированы обучаться, они голодные до знания. Поначалу им не хватает базовых биологических знаний, но тем интереснее вести занятия, открывать для них что-то новое.



ВАДИМ ПЕТРОВ:

«Я уже полгода работаю по новой специальности. Первые шесть месяцев было тяжело учиться, потом постепенно втянулся – атмосфера здесь дружелюбная, преподаватели знают свое дело. Тем, кто думает, учиться или нет, могу сказать, чтобы не боялись поступать. Преподаватели, если что, помогут, подскажут, если вы в чем-то ошибетесь – исправят, поддержат, подадут руку помощи».

АННА ПЕТРОВА:

«У меня медицинское образование, но спорт мне тоже всегда был интересен, поняла, что тянет в этом направлении и нисколько не пожалела. Я в восторге от учебы! Конечно, знаний много, и одно дело – их получить, а другое – применять на практике, работать с совершенно незнакомыми людьми. Но я планирую дальше посещать мастер-классы. Хочу сказать спасибо Кириллу Мирзину, куратору моего диплома, за подготовку и тот настрой, который он дает на каждом уроке, постоянно что-то новое, какие-то изюминки, фишки – в работе тренера это важно. Спасибо Ольге Ребровой - это тренер высшего класса, хочется стремиться к такому же уровню. Хочу отметить Дениса Ивановича, Екатерину Ванчинову, а из новых преподавателей – Семена. Мы вместе учились, а потом он стал вести занятия и принимал зачет. И я тогда поняла, что да, вот это высокий уровень, который дает Колледж, выпускает уже готовых специалистов».

Самыми увлекательными у нас были занятия по рациональному питанию. Студенты многое об этом знают, но и много серьезных заблуждений существует в этой области. Я рекомендую нашим выпускникам продолжать регулярно, хотя бы по часу в день в течение года, осваивать анатомию, чтобы стать настоящими профессионалами. Мало знать, как выполнять упражнение, нужно еще понимать, что его обеспечивает. Учите, зубрите, пока этот сложный анатомический язык не станет родным и понятным».

После официальной части всех присутствующих ждал небольшой фуршет и неформальное общение. **Алина Никифорова**, заместитель директора Колледжа, еще раз подчеркнула, что, несмотря на то, что дипломы выданы, все выпускники могут и в дальнейшем обращаться в Колледж за помощью – если попадется сложный клиент или возникнут любые другие профессиональные вопросы. Более того, уже скоро будет создан интерактивный клуб наших выпускников, где можно будет и дальше обмениваться информацией и получить консультацию.

Поздравляем всех выпускников и желаем дальнейших успехов, фитнес-процветания и грандиозных свершений!

ПРЕИМУЩЕСТВА НАШЕГО ОБУЧЕНИЯ:

- Соответствие всем международным стандартам и требованиям (программа прошла экспертизу в центре оценки качества образования ассоциации «Фитнес Санкт-Петербурга»);
- Более 17 лет опыта, наработанные методики, постоянное совершенствование и модернизация программы;
- Более 40 дисциплин, необходимых в работе тренеров;
- Авторские методические пособия и учебные материалы;
- Лицензированный диплом тренера на русском и английском языках;
- Безграничные возможности для построения успешной карьеры (наши выпускники работают в лучших клубах всего мира, занимаются преподавательской деятельностью и создают свой бизнес в сфере фитнеса)

Продолжительность обучения – 10 месяцев или 2 года (long).
График занятий – 4-5 раз в неделю.
Время занятий – утро, день, вечер, выходные дни, индивидуально.
Оплата обучения – в рассрочку, по безналичному расчету, единовременно (со скидкой).

реклама

КОЛЛЕДЖ ФИТНЕСА - ЭТО САМОЕ ПОЛНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СФЕРЕ ФИТНЕСА, ГДЕ КАЖДЫЙ НАЙДЕТ ПОДХОДЯЩИЙ ДЛЯ СЕБЯ ВАРИАНТ ОБУЧЕНИЯ!

Узнать подробности и записаться на обучение вы можете по тел.: +7(812) 368-39-64, +7(812) 970-48-48
Заходите также на наш сайт **www.fitnesstrener.ru** или в офис по адресу **г. Санкт-Петербург, ул. Бабушкина, 85**

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ ИДЕАЛЬНОГО ФИТНЕС-ТРЕНЕРА

ТЕКСТ: Алина Орловская

Идеальный фитнес-тренер – какой он? Энергичный и никогда не устающий, работающий без отдыха на благо здоровья людей или обаятельный, общительный, жизнерадостный и доброжелательный? Какими качествами должен обладать тренер, чтобы добиться успеха, нашему журналу рассказала **Алина Орловская**, психотерапевт высшей категории.

Здоровый образ жизни, занятие физкультурой и спортом, красивая фигура, привлекательная внешность становятся необходимостью для нашего современника. Существующий спрос на услуги фитнес-центров возрастает с каждым годом и ещё не достиг своего пика. Сегодня профессия фитнес-тренера востребована и актуальна.

Кто же он, современный фитнес-тренер? Каким его хотят видеть клиенты? Какими качествами он должен обладать, чтобы быть успешным? Прежде всего, это Профессионал с большой буквы, он отлично знает своё дело и постоянно совершенствуется. Внешне он аккуратен и привлекателен, поддерживает свою спортивную форму и является примером для подражания.

Но кроме этих данных залогом успеха являются определённые психологические особенности, черты характера и личности.

Психологический портрет идеального фитнес-тренера включает оптимизм, энергичность, доброжелательность, уверенность, лидерские качества, харизму или хотя бы обаяние. Определённый набор психологических характеристик и формирует неповторимую уникальную личность. Одни черты личности являются врождёнными, другие формируются как следствие привычек и образа жизни.

→

ДЛЯ ЛИДЕРА В СИТУАЦИИ «ТРЕНЕР-КЛИЕНТ» ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ И В СВОИХ ЗНАНИЯХ

ТЕМПЕРАМЕНТ

К числу врождённых особенностей относится темперамент, условно это четыре типа: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик. Наиболее гармоничный это, конечно, **сангвиник** - сильный, уравновешенный, подвижный тип. Менее привлекательный это **холерик** - сильный неуравновешенный тип, холерики могут выдерживать значительные психические нагрузки, но раздражительны и неустойчивы. **Флегматик** - сильный, уравновешенный, инертный тип. Благодаря инертности психических процессов, флегматика сложно вывести из себя, но из-за этого же он несколько медлителен. И **меланхолик**, обладающий слабой нервной системой. Конечно же, для работы в фитнесе лучше подходят сангвиники и холерики, отчасти флегматики. Но в жизни мы чаще сталкиваемся со смешанным типом темперамента и ориентируемся на преобладание определённых свойств.

Между темпераментом и характером существует взаимозависимость: темперамент способствует развитию определённых черт характера, но и характер влияет на проявление темперамента, и поэтому наличие определённого темперамента не является окончательным приговором.

Значимыми для профессиональной деятельности являются и такие черты, как экстраверсия и интроверсия. Экстраверт ориентирован, как правило, на внешние объекты, тогда как интроверт на свой внутренний мир. Большинство людей – амбиверты, т.е. сочетают в себе черты как экстраверта, так и интроверта. Например, активный, энергичный, зажигательный сотрудник на работе дома превращается в молчаливого интроверта. Для деятельности, связанной с интенсивным общением, подходят экстраверты и амбиверты.

ЛИДЕРСКИЕ КАЧЕСТВА

Основными качествами, определяющими успех тренера, являются способность держать внимание большой аудитории, умение убеждать клиентов, быть лидером, обладать авторитетом. Эти способности можно и нужно развивать. Для лидера в ситуации «тренер-клиент» имеют значение уверенность в себе и в своих знаниях, твёрдая воля, целеустремлённость, кипучая энергия, организаторские способности, готовность брать на себя ответственность, способность внушать людям доверие. Развитие лидерства - целенаправленное формирование и углубление соответствующих качеств.

Для развития лидерства используются следующее:

1. Выработка личной мотивированности;
2. Развитие индивидуальных интеллектуальных и нравственных качеств;
3. Обеспечение социальной компетентности лидера и его доброжелательности в отношениях с членами группы (в нашей ситуации с клиентами);
4. Приобретение навыков и умений быстро и правильно оценивать ситуацию, знать и учитывать особенности, интересы членов группы.

ХАРИЗМА

Из темы лидерства вытекают представления о харизме. Что такое харизма? Является она только врождённым качеством или её можно развить? Попробуем разобраться.

Харизма – это одарённость особыми качествами и способность оказывать эффективное влияние на других. В древнегреческой мифологии харизма - это милость, благодать, божественный дар. Хариты - это древнегреческие богини красоты и грации. Если изначально о харизме рассуждали лишь применительно к пророкам, проповедникам, политическим деятелям, вождям, завладевшим умами масс, то в последние годы этот феномен стал приписываться и обычным личностям, чем-то выделяющимся на фоне других. То есть речь уже идёт о личной харизме каждого как о наборе привлекательных черт характера и ценных коммуникативных навыков.

Харизма притягивает людей к его обладателю, вызывает восхищение. Харизма складывается из реальных способностей субъекта и тех качеств, которыми его наделяют последователи. Из отдельных характеристик харизматической личности на первом месте стоит уверенность в себе, затем обаяние, активность, энергичность, целеустремлённость, чувство юмора, ум, эрудированность, креативность, лидерские качества.

ХАРИЗМА ПРИТЯГИВАЕТ ЛЮДЕЙ К ЕГО ОБЛАДАТЕЛЮ, ВЫЗЫВАЕТ ВОСХИЩЕНИЕ. ХАРИЗМА СКЛАДЫВАЕТСЯ ИЗ РЕАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СУБЪЕКТА И ТЕХ КАЧЕСТВ, КОТОРЫМИ ЕГО НАДЕЛЯЮТ ПОСЛЕДОВАТЕЛИ.

Отдельно хотелось бы остановиться на обаянии. Обаяние включает в себя: коммуникабельность (способность сходиться с людьми), открытость, эмпатия (способность к сопереживанию), рефлексия (способность понять другого человека), доброжелательность, терпимость. Важными характеристиками обаятельных людей считаются искренность, оптимистичность, постоянное проявление позитивных эмоций. Такие люди привлекательны тем, что легко добиваются успеха благодаря своему позитиву. Развивая в себе определённые качества, можно накачать харизму, но для этого необходима систематическая работа над собой. Желание и настойчивость, открытость к переменам способствуют профессиональному и личностному росту.

Продолжение в следующем номере

КАРЬЕРА В ФИТНЕСЕ: ДВИЖЕНИЕ К УСПЕХУ

ТЕКСТ: Татьяна Мазанова

Многие будущие профессиональные тренеры интересуются: какую карьеру можно сделать в фитнесе, по какому пути пойти и какие возможности для роста и грандиозного успеха предлагает фитнес-индустрия? Fitness College дает ответы!

В фитнес-индустрии, как и в любом другом бизнесе, есть четкое разделение обязанностей: тренеры работают непосредственно с людьми, передавая свои знания о том, как «слепить» подтянутое тело, а другая часть персонала – менеджмент и управление – заботится, чтобы фитнес-клуб функционировал как слаженный механизм. Что престижнее – быть тренером или все-таки управленцем? Однозначно на этот вопрос ответить нельзя, ведь это совершенно разные области деятельности, в каждой из которых вы можете как найти, так и потерять себя.

→

ЗВЕЗДНЫЙ ТРЕНЕР

Стоит начать с того, что любой тренер, если он настоящий профессионал своего дела, может добиться успеха, не становясь управленцем. Высококлассные тренеры и инструкторы по фитнесу сегодня на вес золота. Они харизматичны, умны и по-настоящему талантливы. Они умеют общаться с клиентами и вдохновлять их, они знают и любят свое дело.

Самые продвинутые тренеры становятся звездами. Они ведут шоу и блоги, у них многотысячные армии поклонников, они пишут книги с советами, а их персональные тренировки стоят бешеных денег. Хороший уровень – быть персональным тренером известного артиста или другого публичного человека, ваш рейтинг тогда взлетает очень высоко.

Хотя, если вы по-настоящему любите свою работу, то для вас не будет разницы – работаете вы для обычного человека или для мировой известности. Главное, на что стоит ориентироваться – это что вы можете дать вашим клиентам, чем можете им помочь им?

Как стать таким тренером?

Первое, что вам нужно – это получить фундаментальное образование. Например, в нашем Педагогическом колледже фитнеса есть тренерский факультет, который выпускает тренеров международного класса. Если у вас есть высшее физическое образование, то у нас вы можете получить специализацию фитнес-инструктора, поскольку физкультура, спорт и фитнес немного отличаются и имеют свои особенности.

Второе – это постоянное развитие и повышение квалификации. Диплом – это хорошо, но если вы не практикуете, не улучшаете ваш уровень, то вам будет сложно добиться успеха. Фитнес-индустрия развивается стремительно, постоянно появляются новинки, разрабатываются уникальные программы и создаются инновационные тренажеры. Учитесь, применяйте продвинутые решения в ваших тренировках, продолжайте держать руку на пульс – и это обязательно оценят ваши клиенты. Получать новые знания можно у нас в Колледже или на международных конвенциях, выставках, фитнес-фестивалях, куда приезжают гуру фитнеса и знаменитые презентеры.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Надежда Николаевна Буйнова, директор Колледжа фитнеса:

«Обычный тренер может стать старшим тренером, главным тренером, методистом. Он может организовать мероприятия, фитнес-туры или тренировать персонально – это сейчас очень популярно. Чтобы зарабатывать в нашей профессии, нужно быть высококлассным специалистом, тогда твоя ценность на рынке будет постоянно расти, и пределов этому нет. Я знаю тренеров, которые зарабатывают и 100 тысяч рублей в месяц, и 300, и 500. Для вас откроются безграничные возможности для заработка, если только вы сможете достичь такого высокого уровня».

Кстати, быть международным презентером – это еще одна из возможностей тренерской карьеры. Презентеры – это инструкторы, которые выступают на конвенциях и фестивалях и презентуют свои классы. Презентеры работают на гораздо более огромную аудиторию, чем обычные тренеры. Скажем, они проводят тот же групповой урок, только не на 20-30 человек, а на 200. Держать внимание такой большой аудитории сложнее, поэтому все международные презентеры – харизматичные, обаятельные люди с невероятной энергетикой. Они умеют завести толпу и зарядить позитивом каждого! Конечно, выкладываться им приходится на 100%.

Многие презентеры становятся авторами собственных фитнес-программ и этим прославляются в фитнес-мире. Презентеры часто бывают в разъездах – сегодня они проводят занятие в Германии, завтра летят в США, а послезавтра – в Екатеринбург. Если вас не пугает такой ритм работы и хочется дорасти до уровня презентера, тогда стоит развиваться в направлении групповых программ. Сегодня есть несколько международных и всероссийских конкурсов молодых презентеров, которые дают шанс быть замеченным. Победители таких конкурсов начинают выступать на международных фитнес-конвенциях и так начинают свою карьеру в качестве презентера. Многие из них также становятся звездными знаменитыми фитнес-инструкторами.

Что влияет на зарплату тренера?

Самое ценное в профессионале абсолютно любой сферы – это уровень его экспертности, а совсем не название его должности. Согласитесь, настоящий профи своего дело, прожженный и чрезвычайно опытный, будет цениться всегда и всюду, независимо от того, что написано у него на бейджике. Это касается и фитнеса: для крепкого специалиста простое и скромное «Тренер» будет достойным. Чем шире кругозор, чем выше квалификация, чем больше сопутствующих умений у такого тренера, тем лучше. И это будет напрямую отражаться на гонорарах. Так что вовсе не обязательно гнаться за заветным местом управляющего, если там вас прельщает высокая зарплата: хороший тренер может зарабатывать больше клубного начальства.

Опыт. В это простое слово включается как профессиональный багаж и знания, так и жизненный опыт, развитые коммуникативные и организационные способности. Конечно, каждый инструктор может проходить дополнительное обучение регулярно – сегодня для этого существует множество курсов. Практика и планомерное самосовершенствование повышает авторитет инструктора. Если изначально оклад инструктора напрямую зависит от платежеспособности клиентов и количества персональные тренировки, то в дальнейшем на формирование зарплаты тренера влияет уже его репутация как специалиста.

Образование, знание особенностей всех направлений физической подготовки, особенности воздействий на тело, знание необходимости количества и качества тренировок.

Отличная медицинская подготовка: знание физиологии, анатомии и биомеханики. Инструктор обязан не просто передать механику тех или иных упражнений, а понимать, как они могут повлиять на состояние человека.

Знание английского языка: язык полезен не только для того, чтобы точно понимать, что написано на баночках спортивного питания, которое производится за рубежном. Английский поможет в общении со своими коллегами на международных конференциях и в Интернете. Ведь поделиться информации или спросить совет у более опытных коллег – это также признак вашей любознательности и увлеченности профессией.

Ну а что же делать тем, кто все-таки хочет занимать руководящую должность и чувствует в себе управленческий талант? Здесь также есть масса возможностей для подъема по карьерной лестнице.

ФИТНЕС-УПРАВЛЕНЕЦ

Если тренер работает непосредственно с клиентами, то руководитель должен заботиться совершенно о других интересах: как сделать клуб успешным, как организовать работу коллектива, как привлечь клиентов. Хотя тут, конечно, многое зависит от уровня занимаемой должности.

Так, например, **координатор направления** (групповых программ, тренажерного зала, или детского фитнеса и т.д.) – это тоже руководящая должность, но при этом вы все равно проводите тренировки и работаете с клиентами.

Координаторы подчиняются **фитнес-менеджеру** или **фитнес-директору** – это более высокая должность, которую, однако, не может занять обычный управленец. Фитнес-директор обязан хорошо разбираться в фитнес-индустрии, в современных направлениях, чтобы понимать, например, что стоит внедрить в клубе, чтобы он стал еще более успешным. Однако на этой должности вам уже придется нанимать людей, координировать их работу, ставить задачи и требовать результаты.

Немного иные обязанности предполагает должность **управляющего или менеджера фитнес-клубом**. В больших сетях этот специалист отвечает за хозяйственную часть, за слаженную работу конкретного клуба. Ну и, наконец, более высокая позиция – **директор клуба или сети**. И директору, и менеджерам приходится владеть управленческими навыками: нанимать людей, ставить задачи, контролировать их выполнение, принимать решения, разбираться в финансовой стороне вопроса и налогообложения. Более того, необходимы знания маркетинга и психологии, основ менеджмента и кадровой политики, организаторские способности и лидерские задатки. При этом владельцам клубов не обязательно быть тренерами, хотя, конечно, если у вас есть соответствующее образование и опыт, это поможет лучше ориентироваться в сфере и принимать более взвешенные решения.

Вообще, о менеджменте в индустрии красоты и фитнеса сегодня говорят все чаще – бизнес требует оптимизации и эффективной концентрации. При этом в обязанности и функции управленцев фитнес-клуба входит поддержание успешности независимо от особенностей клуба. Удачное продвижение и повышение узнаваемости клуба – также заслуга менеджмента, правильно составившим маркетинговую кампанию. Участие клуба в конференциях, профессиональных выставках и саммитах вносит немаловажный вклад в общее дело, ведь они дают возможность не оставаться на месте, а подхватывать самые последние тенденции в фитнесе, завлекая новых клиентов. Так, именно от менеджмента клуба даже эконом-класса зависит его прибыльность: если стратегия развития была выбрана верно, то и прибыли будет больше.

Как правило, карьерная лестница в фитнесе строится примерно так: от инструктора до мастер-тренера, от координатора или менеджера до руководителя клуба. Вырасти из тренера до управленца, безусловно, возможно. Совмещать эти два вида работ иногда получается, особенно у владельцев собственных небольших клубов. Но главное понимать, чего вы хотите: оставаться на тренерской работе или все же пойти в шефы.

Сегодня будущие фитнес-менеджеры могут получать высшее образование, к тому же специально для управленцев высшего звена организовывают специализированные конгрессы и конвенции (самый крупный - IHRSA). Самые продвинутые могут получить степень MBA в фитнесе – к счастью, в России уже открыты подобные программы.

Менеджер и тренер – точки соприкосновения

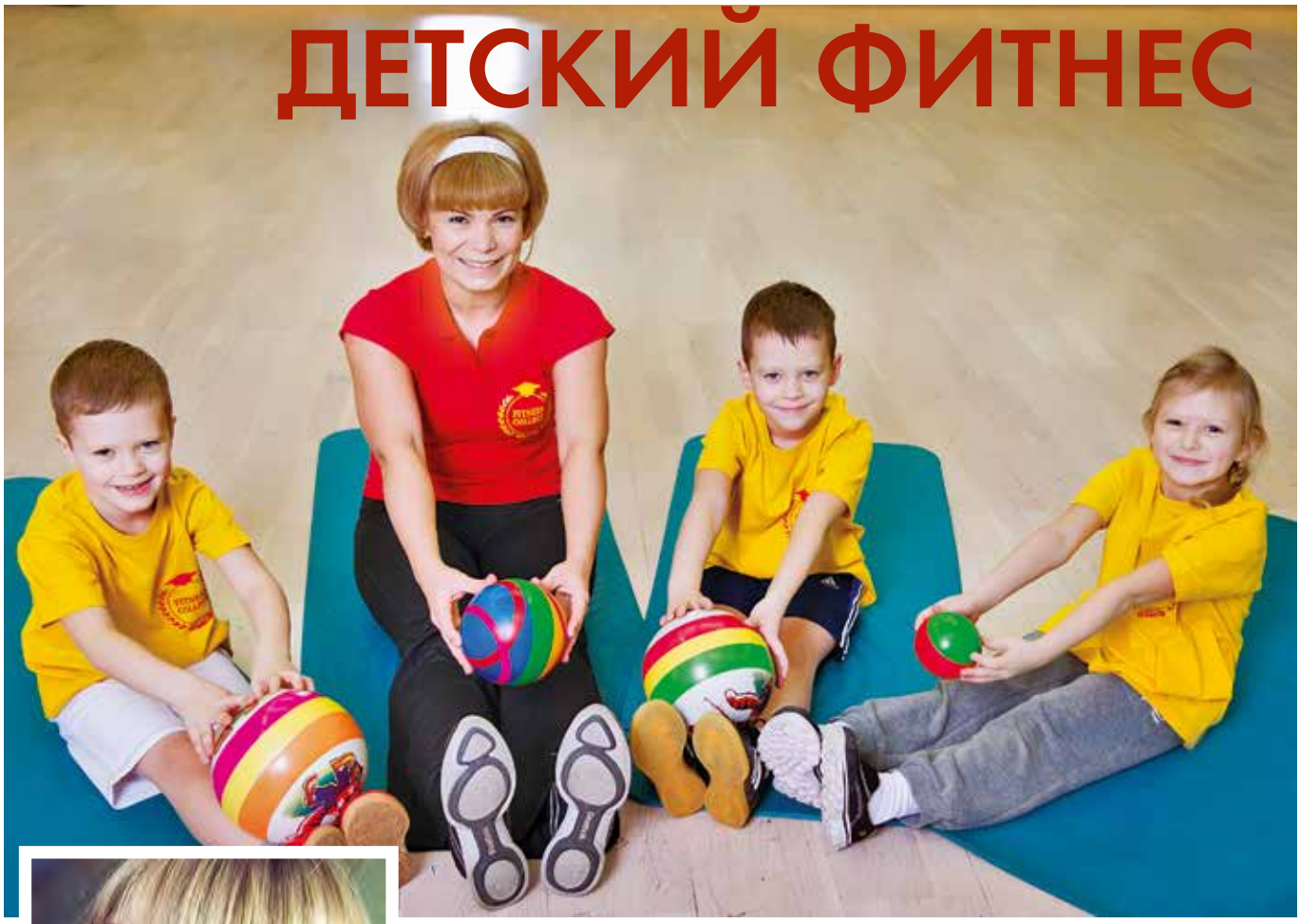
Есть четкое предубеждение, что карьерная лестница должна вести только ввысь – кстати, именно так, ошибочно, чаще всего представляют ту самую «американскую мечту». Эту идею родом из Нового Света неверно интерпретируют: на самом деле зерно лежит в том, что каждый уважающий себя специалист должен интересоваться в первую очередь своим профессиональным ростом, а не карьерным. А это движение происходит вовсе не ввысь, а вглубь. И зачастую инструктором быть все же выгоднее, чем руководителем.

Конечно, пути профессионалов в любом деле схожи, и разница тут только в масштабах: если тренер работает непосредственно с людьми и добивается больших успехов в тренерском деле, то у менеджеров другая необходимость – довести до совершенства состояние отдельной организации, то есть клуба. Хороший тренер умеет находить подход к каждому клиенту, понимая его стремления, мотивирует и доводит до желаемого результата. А отличный руководитель умеет находить подход к разным специалистам, учитывая их опыт и личные качества, умеет подстраиваться и подталкивать коллектив к достижению новых высот.

Безусловно, курсы фитнес-инструкторов или фитнес-менеджеров дадут вам и новые знания, и помогут усовершенствовать технику, повысить уровень. Но, как и везде, очень многое зависит от вас самих. В конце концов, успеха всегда добивается тот, кто всем сердцем любит свое дело и готов расти в нем бесконечно, выкладываясь на 100%. Именно такое движение и приводит к успеху.

ЗНАКОМЬТЕСЬ: ДЕТСКИЙ ФИТНЕС

ТЕКСТ: Анна Мижуева



КСЕНИЯ ЧЕРКАСОВА (ТИХОМИРОВА)

преподаватель Педагогического колледжа фитнеса, инструктор детского фитнеса

Курс «Детский фитнес» - одно из самых популярных и любимых студентами направлений в Колледже фитнеса. О том, как работается детским инструкторам и что важно им знать, мы поговорили с Ксенией Черкасовой, преподавателем Педагогического колледжа фитнеса, инструктором детского фитнеса.

FC: Ксения, почему Вы лично решили работать с детьми?

КЧ: Все мы были детьми. И я была ребенком. Я начала заниматься спортом с раннего возраста и нашла себя только к 7 годам в художественной гимнастике. Для меня это было все, это была моя жизнь. Я уже с детства мечтала стать детским тренером. Потому что мой тренер был хорошим примером, хотелось быть на него похожей.

Я очень люблю детей, я люблю проводить с ними время, играть, разговаривать, заниматься с ними спортом, а самое главное, что у меня есть желание научить их тому, что я умею сама. Я ими горжусь. Это моя семья - огромная любимая детская спортивная семья. Они меня копируют, любят (я это чувствую), подражают, уважают. Они с удовольствием приходят на мои занятия и с неохотой уходят. Они рассказывают самые интересные истории из их детской жизни. Я чувствую отдачу. Когда они выступают или показывают свои результаты родителям или перед публикой, я ими горжусь. Для меня

они все без исключения самые лучшие и самые старательные. Я слышу в свою сторону очень много теплых слов и благодарностей не только от детей, но и от родителей, конечно же. А самое главное, что может быть лучше подарка, сделанного руками ребенка? Ничего! Это самое трогательное. А у меня уже целая коллекция детских творений. И для меня это самое главное. Поэтому на каждую тренировку я иду как на праздник, с чувством радости и счастья.

FC: Я знаю, что Вы проводите тренировки не только по детскому фитнесу. С кем Вам все-таки проще работать – с детьми или со взрослыми?

КЧ: Очень сложно ответить на данный вопрос. Кому как. Мне очень нравится работать и с детьми, и со взрослыми. Главное любить свое дело и выкладываться на все 100%.

На самом деле, быть детским тренером сможет не каждый. Это очень сложная работа, можно даже сказать «ювелирная». Ведь ребенок еще ничего не решает и мало что может сделать сам. Взрослые целенаправленно идут в зал, то есть они знают свою цель и добиваются результата. Взрослых не нужно заставлять делать упражнения, они не будут плакать и проситься к родителям и, в конце концов, не нужно придумывать сюжет на занятие, чтобы их завлечь.

В ЧЕМ РАЗНИЦА МЕЖДУ ДЕТСКИМ ФИТНЕСОМ И СПОРТИВНОЙ СЕКЦИЕЙ?

Целью детского спорта (это может быть и школа олимпийского резерва, и обычная секция) является достижение спортивного результата, поэтому в спортивных секциях ставится задача максимально развить те способности, что помогают достичь данной цели.

Детский фитнес – это специально подобранный комплекс упражнений с использованием особого оборудования и детских тренажеров. Его цель – это не получение максимальных результатов, а развитие потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

А вот дети...Чаще всего их приводят на занятия родители, так как они заботятся о будущем своего ребенка. Ребенок же, приходя в зал, не имеет цели. Дети могут вообще не понимать, зачем они посещают определенные занятия. И это уже задача тренера – познакомить и рассказать, для чего все это нужно. Бывает, конечно, когда ребенок сам просит родителей отвести его в спортивную секцию или на какие-либо занятия. Например, когда он увидел выступления по телевизору, на улице, в цирке, его это впечатлило и он сам хочет делать так же. Но это, скорее, исключения.

На детских занятиях в группе может быть «трудный ребенок», который всегда будет «подливать масло в огонь», и также на взрослых занятиях может встретиться «вечно недовольный» клиент. Тут не угадать. Главное – быть профессионалом и получать удовольствие от своего труда.

FC: А чем еще отличаются занятия фитнесом для взрослых и детей? Какие есть особенности?

КЧ: Как я уже говорила, у детей отношение к спорту другое, поэтому для работы с ними нужен специальный психологический подход. Они не будут заниматься фитнесом только потому, что это полезно для здоровья. Ребенку должно быть интересно. Поэтому, прежде всего, отличается формат и длительность урока – они будут зависеть от возрастной группы. Например, в 1,5-2 года занятие в дошкольном учреждении длится всего 5-7 минут, а к 6-7 годам продолжительность вырастает уже до получаса. В фитнес-клубе детские тренировки обычно длятся от 30 минут до часа. Это зависит от направленности центра и поставленных задач.

Ну и, конечно, нагрузка у детей совершенно другая. Немного отличаются и направления – например, не существует детского силового фитнеса.

FC: Какие направления для детей тогда особенно популярны?

КЧ: Очень популярны детская йога, гимнастика, различные танцевальные направления, акробатика, восточные единоборства, плавание. Для детей подросткового возраста любимыми направлениями фитнеса становятся клубный танец, современный танец, хип-хоп. Танец живота уже могут посещать девочки, начиная с 8-10 лет. Кстати, в последнее время набирают популярность специальные детские тренажеры – беговые дорожки для детей, мини-степперы, велотренажеры и другие.

FC: А вообще с какого возраста дети могут начинать заниматься фитнесом?

КЧ: С полутора лет. Но такие занятия для данной возрастной группы проводятся вместе с родителями. Мамы и папы имеют возможность позаниматься и поиграть со своими детьми, и в то же время, помогают тренеру, поскольку в этом возрасте детей очень сложно оторвать от родителей, а присутствие мамы или папы на занятиях успокаивает малыша. Детки, которые начинают заниматься фитнесом с раннего возраста в группе, отличаются от «домашних» детей лучшей координацией движений, более крепким мышечным тонусом, хорошей реакцией. Юные спортсмены становятся более ловкими и активными, чем их сверстники.

FC: Расскажите, пожалуйста, подробнее, как строятся уроки по детскому фитнесу?

КЧ: Для дошкольников занятия детским фитнесом проходят в игровой и сюжетной форме. Это не только выполнение элементарных упражнений по сюжету (например, дети изображают животных или сказочных героев), но и заучивание веселых стишков и песенок. Тематика таких занятий должна соответствовать возрастным возможностям детей, учитывая их уровень. Дети младшего школьного возраста с большим удовольствием подражают поведению животных, имитируют трудовую или спортивную деятельность (разные виды спорта), также уже хорошо знакомы с оборудованием (мячи, скакалки, обручи, гимнастические палочки и т.п.).

Занятия для средних деток (младшие школьники) тоже могут проводиться в сюжетной форме, но тему нужно уже взять серьезнее. Очень хорошо пойдет игровое занятие, которое построено на подвижных играх и играх-эстафетах.

ЧЕРЕЗ ДОБРЫЕ СКАЗКИ ДЕТЯМ МОЖНО ДОНЕСТИ МНОГО ХОРОШЕГО. ВОСПИТЫВАТЬ ЛЮБОВЬ К БЛИЖНЕМУ, ПРИРОДЕ, КО ВСЕМУ ЖИВОМУ И НЕЖИВОМУ. СКАЗКИ УЧАТ, РАЗВЛЕКАЮТ, И ВОСПИТЫВАЮТ. МНОЖЕСТВО ПОКОЛЕНИЙ ВЫРОСЛИ НА ДОБРЫХ СКАЗКАХ, ГДЕ ГЕРОИ ОЧЕНЬ ИНТЕРЕСНЫЕ И ЯРКИЕ, А ИХ ПОСТУПКИ НАУЧАТ ЗАДУМЫВАТЬСЯ О СИТУАЦИЯХ И РЕШИТЬ КАКУЮ-ЛИБО ЗАДАЧУ.

Детский фитнес для подростков (старшие школьники) представлен в виде аэробных занятий. Они помогают ребенку физически правильно развиваться. Детская аэробика отличается от взрослой тем, что в основном она проводится в более упрощенной форме. Аэробные занятия можно заменить на танцевальные, например, RnB. Также дети постарше могут осваивать разные направления в зависимости от интересов: детский бокс, йога, гимнастика, хореография и т.п. Для старших деток программа занятий отличается от взрослой программы только уровнем сложности.

→

ЧТОБЫ РЕБЕНОК ДЕЛАЛ ЧТО-ТО С УДОВОЛЬСТВИЕМ, ЕГО НЕОБХОДИМО СТИМУЛИРОВАТЬ И МОТИВИРОВАТЬ

Многих детей привлечь к занятиям очень трудно, поэтому комплекс упражнений должен быть разнообразным.

FC: Каким должен быть инструктор детского фитнеса? Что он должен знать и уметь?

КЧ: Ну во-первых, инструктор должен знать свое дело! Здесь играет роль и хорошее образование (например, такое, как в нашем Колледже фитнеса), и дальнейшее развитие и приобретение опыта. Стремление учиться, повышать свой уровень, расти как профессионал – без этого невозможно добиться успеха в нашей сфере.

Далее инструктор должен быть неравнодушен к проблемам и пожеланиям клиентов. В нашем случае это не только дети, но и их родители. Желательно, чтобы инструктор как можно больше общался с родителями. Необходимо проводить родительские собрания и открытые уроки.

И, конечно, инструктор детского фитнеса должен любить детей и быть ответственным, позитивным, ярким, веселым, креативным, сообразительным, смелым, активным и добрым. Но с добротой важно не перестараться.

Он должен знать все про детей, их привычки, капризы, настроение, психологию, анатомо-физиологические особенности, интересы, сказки, игры, уметь объяснять все доступным детским языком, быть способным разрешить какую-либо спорную ситуацию между детьми, уметь находить с детьми общий язык.

FC: Какие сложности в работе с детьми могут возникнуть у тренера? Как их преодолевать?

КЧ: Этих ситуаций очень много. Например, ребенок отказывается посещать занятия. В первую очередь, необходимо выяснить причину отказа, это могут быть большие нагрузки, к которым ребёнок не готов, или у него что-то не получается, как результат – он начинает расстраиваться. Могут влиять отношения в коллективе: ребёнок отстает от других и комплексует по этому поводу.

В таких случаях не стоит игнорировать чувства ребёнка и водить его на занятия насильно – это не принесёт пользы. Лучше ещё раз поговорить с ним и с тренером, а фитнес-инструктор в этом случае должен уделить ребенку особое внимание, попытаться выяснить причину, предложить новые условия.

На самом занятии ребенок может отказываться выполнять задания. Например, у него может не получаться какое-то упражнение, ему тяжело или лень его выполнять. Оно может не нравиться. Да просто ребенку может быть скучно. В этом случае многое зависит от тренера.

Как правило, отказываются выполнять упражнения в основном дети с 3 до 6 лет. Для этого нужно так построить структуру занятия и подобрать такой комплекс упражнений, чтобы он был максимально интересен, нельзя давать детям заскучать.

Еще одна сложная ситуация – когда ребенок плачет, капризничает, просится к маме. В этом случае важно выяснить причину слез. Иногда дети плачут просто так, чтобы привлечь к себе внимание. Можно применить индивидуальный подход, заинтересовать ребенка. Например, попросить его помочь тренеру проследить, как другие дети выполняют упражнения, помочь разложить для детей полосу препятствий, поставить его главным. Ребенок чувствует свою важность, когда может побыть в роли тренера или помощника тренера.

FC: Поделитесь, пожалуйста, каким-нибудь секретом работы с детьми. Что помогает именно Вам?

КЧ: Я всегда учитываю все желания, интересы, просьбы детей тогда, когда они не только обещают мне стараться на тренировках, но и выполняют все в полную силу. Для того чтобы ребенок делал что-то с удовольствием, его необходимо стимулировать и мотивировать. Все дети любят играть, мы играем в том случае, если все выполнили тренировку в полную силу, не ленились.

Также с юного возраста я учу их ставить цели и добиваться их. Самых маленьких я знакомлю с данным понятием, а с детьми постарше мы уже пытаемся ставить цели. Для достижения поставленных целей старшие дети ведут дневники успеха, где записывают свои умения и навыки, а также чему хотят научиться и за какой срок.

А еще на моих занятиях нет выражения «не могу». Есть только «не хочу». И мои воспитанники об этом знают. Они говорят: «Мы все сможем, мы станем лучше и у нас все-все-все получится!»

FC: Спасибо за Ваши ответы! Уверены, что у Ваших учеников действительно все получится!

САМАЯ СОВРЕМЕННАЯ И ПОЛНАЯ

СИСТЕМА фитнес ОБУЧЕНИЯ

FITNESS COLLEGE 1998

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.

10000 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. ВЫСОКОЕ 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 «0» ДО ТРУДОУСТРОЙСТВА

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФИТНЕСА

FITNESS COLLEGE 1998

FITNESS TEACHER TRAINING COLLEGE

ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ ФИТНЕС ОБУЧЕНИЯ

www.fitnesstrener.ru

реклама

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. Присылаете выполненные задания на проверку и получаете обратную связь.
4. Выполняете итоговые задания, при необходимости высылаете видео-урок для получения зачета по дисциплине.

реклама

ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ ФИТНЕС ОБУЧЕНИЯ

www.fitnesstrener.ru