

Занятия увлекательным видом спорта дает возможность не только совершенствовать технические приемы и приобретать специальные навыки, но формировать мышцы брюшного, которые являются залогом физического здоровья человека.

Библиографический список

1. Почему (не) нужно тренировать пресс? Строение и функции. ON-LINE [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.hudeika.ru/pochemu-ne-nuzhno-trenirovat-press.html>. Время доступа: 9.12.2014

2. Физиология. Брюшной пресс. ON-LINE [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.goldbody.ru/bodybilding-physiology/39-muscular-body/88-abdominal-press.html>. Время доступа: 9.12.2014

Токарев Е. Г.

Белгородский государственный
национальный исследовательский университет,
г. Белгород, Белгородская область, Россия

ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИТНЕС-КЛУБА: ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ БЕЛГОРОДСКОГО ФИТНЕС-КЛУБА «СИЛА ДУХА»

Аннотация. В статье раскрывается содержание, организация и направление деятельности фитнес-клуба на примере работы белгородского фитнес-клуба «Сила духа»..

Ключевые слова: фитнес-клуб, физическое воспитание, организация деятельности.

В последнее десятилетие в России резко набирает популярность фитнес. Этому способствует целый ряд причин. Во-первых, люди хотят выглядеть привлекательно и чувствовать себя здоровыми, чего можно добиться, занимаясь фитнесом. Во-вторых, в наше время фитнес стал общедоступен. Появляется всё больше тренажерных залов, которые помогают с помощью спортивных тренажеров добиться желаемых результатов в фигуре, здоровье, настроении. В-третьих, фитнес содержит свою особую атмосферу. Комбинация приятных человеку вещей: упражнений, людей, музыки и прочего, способствуют погружению в особый мир, который противопоставлен миру лени, апатии и чревоугодия. Это один из способов познания самого себя, выяснение своих возможностей, самосовершенствование самого себя посредством того, что доставляет неподдельное удовольствие.

И, как следствие, рынок фитнес-услуг, являющийся один из самых быстрорастущих в мире. В настоящее время в стране работает около 2000 клубов, из которых более трети находится в столице. В Белгороде в 2014 году был основан фитнес-клуб «Сила духа», как спортивно-оздоровительные центр для желающих приобрести или поддержать хорошую физическую форму на основе использования самых современных технологий и программ в области фитнеса.

В клубе организованы индивидуальные тренировки по боксу и кикбоксингу. Программы групповых занятий фитнесом и аэробикой, включают в себя различные виды программ, отличающихся индивидуальным подходом к каждому члену клуба.

Основные направления деятельности клуба следующие: бокс; кикбоксинг; хореография; фитнес; тхэквондо, жиу-джитсу, занятия для детей; физическая подготовка и функциональный тренинг. Снизить лишний вес, получить подтянутое тело, обрести уверенность в себе — все это возможно достичь в клубе при регулярных тренировках.

Организационная структура управления клубом является залогом эффективности его деятельности. В фитнес-клубе «Сила Духа» линейная структура управления, которая реализует принципы единоначалия и централизма. Она предусматривает выполнение одним руководителем всех функций на каждом уровне управления, с полным подчинением ему на правах единоначалия всех нижестоящих подразделений. В свою очередь он подчиняется только одному вышестоящему руководителю. Линейно-функциональная структура является наиболее распространенной, особенно для средних звеньев управления. На нижних уровнях управления более характерными являются линейные связи подчиненности, а на верхних - функциональные.

Важной составляющей организационной структуры клуба является создание маркетинговой службы, разрабатывающей и реализующей программу укрепления имиджа, как внешнего, так и внутреннего, предпринимающей шаги для более значимого стимулирования персонала и клиентов клуба.

На сегодняшний день на российском рынке фитнес-услуг реализуется 2 подхода к организации фитнес-диагностики в клубах. Первый заключается в организации работы "медицинского кабинета" по принципу "входного фитнес-тестирования". Это подразумевает наличие большого количества различных тестов для определения исходного функционального состояния клиента, впервые пришедшего на данное тестирования, а также для ориентации клиента в дальнейших тренировках (составление фитнес-профиля). Второй подход основан на применении компьютерных технологий при проведении фитнес-тестирования и реализует принципиально иной принцип - периодического экспресс-контроля. Это достигается за счёт сокращения времени обследования (до 2-3 минут) и достижения максимального комфорта для клиента при проведении тестирования.

При оценке организационной структуры было выявлено, что фитнес-клубу необходимо создать маркетинговую службу, разработать программу укрепления имиджа, как внешнего, так и внутреннего, предпринять шаги для более значимого стимулирования персонала и клиентов. Необходимо отметить, что для удержания своих позиций на рынке клубу необходимо поддерживать и внедрить новые форму работы с клиентами. Для продуктивной работы клуба предложены рекомендации, в которых отдел маркетинга играет одну из самых важных задач: анализ эффективности будущего решения.

Библиографический список

1. Учебник инструкторов групповых фитнес-занятий. - М: Коммерческие технологии, 2007. - 140с.
2. Варламова Н. Фитнес как норма // Business Class. - 20 октября 2008. - 41(207). - с. 15-17