

УДК 796.015

**В. И. Ярмолинский**

Белорусский государственный университет, Минск

**ФИТНЕС-ЦЕНТР ВЫСОКИХ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ:  
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ТРЕБОВАНИЯ  
К РАБОТНИКАМ**

***Введение.*** Анализ запросов населения в экономически развитых странах мира демонстрирует растущий спрос на образовательные, информационные и оздоровительные услуги. В последнем случае страховая медицина, бесплатное здравоохранение, частная практика, как правило, не удовлетворяют потребности граждан, прежде всего, образованных и состоятельных. Поэтому они самостоятельно стремятся к новым источникам знаний по сохранению здоровья, ищут гарантированные формы его укрепления, повышают свой жизненный и физический потенциал на занятиях с опытными инструкторами.

Сегодня многие государства Европы, Америки и Азии иллюстрируют необычно высокий темп роста муниципальных и частных фитнес-центров, спортивных клубов, туристских баз, оснащение которых обходится порой в миллионы долларов, но тем не менее оправдывает себя в социальном, экономическом и коммерческом планах. В больших городах уже возникает явная конкуренция между крупными и мелкими фитнес-клубами, которые стремятся привлечь к себе клиентов комплексными оздоровительными программами, дорогостоящими тренажёрами, физиотерапией, экзотическими услугами (талассо и ароматерапия, тайский массаж, дыхательные и медитативные практики), громкими именами известных тренеров и спорт-сменов, необычными формами туризма, экстремальными видами спорта.

Изучение деятельности значительного числа медико-оздоровительных центров, фитнес-клубов и спортивных баз, в том числе олимпийского уровня (белорусских и зарубежных), а также собственный опыт разработки и внедрения методических и научно-технических разработок, относящихся к сфере физической культуры и спорта, позволяют считать социально востребованным и экономически целесообразным создание коммерческих научно-практических центров, основанных на использовании передовых наукоёмких технологий, — диагностики, мониторинга и укрепления

здоровья, неформального физкультурного образования, целенаправленного повышения общей и профессиональной работоспособности. Предполагается, что в структуре центра будет действовать научная лаборатория — совершенно нетипичное для фитнес-центров звено, которое будет заниматься не только научным обслуживанием клиентов, но и разработками прикладного и фундаментального характера, ведущими к последующим инновациям. Новые педагогические технологии, методические приёмы, приборы, тренажёры, виды услуг — всё это может разрабатываться и внедряться в структуре самого центра.

Целью работы является определение оптимальной структуры и форм деятельности фитнес-центра нового поколения, его правовой организации и требований к исполнительному персоналу.

**Методы исследования.** Анализ физкультурно-оздоровительных услуг в Республике Беларусь и за рубежом, педагогические наблюдения, обобщение опыта собственных научных исследований, собеседования с руководителями и клиентами фитнес-центров, физкультурно-оздоровительных комбинатов (далее — ФОК), медико-оздоровительных центров.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На взгляд автора, только научно ориентированный фитнес-центр будет способен в комплексе решать задачи оздоровительного, культурно-просветительного и научно-исследовательского характера, которые будут служить интересам и целям не только частных посетителей, но и государства в целом в лице широкого спектра его общественных и образовательных организаций, в том числе детско-юношеских школ, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, центров олимпийской подготовки (далее — ЦОП), спортивных федераций, диспансеров, ФОК, санаторно-профилактических учреждений. Не исключено его взаимодействие со спортивными командами районного, областного и республиканского уровней с образовательными и научными структурами — институтом повышения профессиональной квалификации, высшей школой тренеров, академией последипломного образования, Белорусской медицинской академией последипломного образования, научно-исследовательским институтом и др.

Основой деятельности современного фитнес-центра должен стать научный подход в обслуживании клиентов и организаций, как с позиций психологической поддержки вновь приходящего клиента, детального изучения его здоровья, запросов, интересов и увле-

чений, так и последующего научно-методического сопровождения его практических занятий. Работа с клиентами в спортивных залах также должна представлять собой определённое научное исследование, где выявляются физиологические особенности организма, оцениваются его резервы, планируются объёмы и содержание нагрузки, её направленность. Круглогодично ведётся ненавязчивый мониторинг здоровья и физического состояния всех занимающихся. Накопленные материалы подвергаются математическому анализу, выявляются адаптационные перестройки, затем программа подготовки вновь корректируется с участием обеих сторон.

Важное место в занятиях должно отводиться дополнительному образованию клиентов (лекциям, семинарам, которые будут проводиться тщательно отобранными специалистами с определением их последующего рейтинга). Лекции должны быть посвящены организации стиля жизни и тренировок, особенностям питания, новым направлениям фитнеса, спортивным дисциплинам. Однако формы проведения теоретических занятий должны в корне отличаться от унылых академических лекций, проходить в форме дискуссий. Важное значение будет придаваться отдыху и досугу клиентов после завершения тренировки, новым знакомствам, в том числе с представителями популярных оздоровительных и спортивных школ, медицинскими работниками (врачами), мастерами новых направлений. Йогу, единоборства, бодибилдинг, медитацию должны демонстрировать люди, не только обладающие красочными сертификатами, но и овладевшие вершинами понимания сути происходящих в организме процессов.

Образовательный сектор работы должен рекламироваться соответствующим образом и привлекать новых клиентов. Каждому из них будет представляться идеальная модель физической культуры личности, соответствующая его конституции тела и уровню образования, плюс фактический портрет (паспорт) здоровья, уровень имеющихся знаний. Физическая подготовка клиента, вне зависимости от избранных им форм занятий, будет проходить под обязательным контролем объективных показателей организма, периодически — с непрерывной регистрацией физиологических функций — на бегущей дорожке, в бассейне, сауне, при приёме физиопроцедур, и не исключено — на дому, во сне, на работе, для выявления стрессообразующих факторов. Для лиц, предрасположенных к определённым заболеваниям, рискам внезапной смерти, спортсменов, претерпевающих чрезмерные нагрузки, будут предусмотрены меры круглосуточного мониторинга частоты сердеч-

но-сосудистых сокращений и артериального давления, изучения характера их изменений в посленагрузочный и восстановительный периоды. Технические разработки для этих целей давно существуют, и фитнес-инструкторам пришла пора их осваивать.

Оказание диагностических и консультационных услуг ведущим спортсменам и спортивным командам может стать одной из наиболее доходных статей «экспорта» научно-практического потенциала центра, т. е. выхода его форм деятельности за рамки непосредственной работы с частными клиентами. Однако не исключён и настоящий экспорт услуг — международное сотрудничество с подобными зарубежными центрами, университетами, заботящимися о здоровье своих работников и студентов, производителями тренажёров и медико-диагностического оборудования, спортивными командами, приезжающими в Беларусь на сборы и соревнования (что подтверждает практика работы ЦОП «Раубичи», «Стайки» и др.).

Многие фитнес-центры, в том числе в зарубежных странах, имеют отличные тренажёры, опытных инструкторов, но их руководители и хозяева не затрудняют себя приобретением сложных приборов для тестирования организма и организацией надлежащего врачебно-педагогического контроля, научным анализом эффективности проделанной с клиентом работы. В силу этого период стабильных занятий у многих клиентов составляет всего 3—6 месяцев, после чего тренировки теряют для них привлекательность, носят характер «рутины» для обеих сторон — и клиента, и инструктора. Последний, ссылаясь на переданный клиенту опыт, часто пускает тренировку на самотёк, а у клиента, достигшего определённого потолка в результатах занятий, падает интерес к ним, прежде всего из-за недопонимания возможных механизмов роста физических показателей, отсутствия творческой атмосферы занятий, информационной поддержки учёных. Но есть и обратная сторона эффективной работы фитнес-центров. Благодаря улучшению физической формы и самочувствия у ряда клиентов возникают иные творческие планы, новые приоритеты в личной жизни, очередные увлечения и амбиции. И они на время или навсегда покидают занятия, обещая не только инструктору, но и себе самому, продолжить тренировки «при первой возможности». Таких клиентов следует своевременно и аргументированно убедить в недопустимости совершения ошибок по отношению к своему организму, который будет испытывать гиподинамический стресс, «ломку» из-за отсутствия привычных нагрузок. Наблюдения показывают, что число клиентов, стабильно занимающихся культуризмом, аэробикой, единоборствами — наи-

более популярными видами оздоровительных тренировок, — обычно не превышает 20% от числа всех посетивших такие занятия в первый год. Поэтому перед центром стоит задача не только накопления необходимого числа постоянных клиентов за счёт правильной организационной работы и рекламы, но и приложения усилий по удержанию опытных физкультурников, ветеранов спорта в поле зрения центра, использованию нужных аргументов при взаимодействии с ними.

Важно обращать внимание на особенности семейного оздоровления. Зачастую родители пассивно ждут окончания занятий своего ребёнка либо пристраивают его в часы своих занятий в формальной детской комнате, у родственников или знакомых. В то же время потребность в оздоровительно-развивающей работе с детьми, в том числе имеющими хронические заболевания, весьма велика. Многие родители не знают, куда можно обратиться за квалифицированной помощью по укреплению здоровья ребёнка. Занятия оздоровительной и лечебной физкультурой в поликлиниках подчас узко специализированы и проходят в неудобное для родителей время. По их отзывам, залы поликлиник технически примитивны, малопривлекательны, хотя и бесплатны.

В городах не снижается запрос на оздоровительные занятия со стороны пенсионеров. Многих из них не устраивает численность занимающихся в группах, формы занятий в районных ФОКах, высокие цены в медико-оздоровительных центрах. Зачастую этим людям не хватает человеческого внимания инструктора, понятной аналитики изменений в здоровье. Пенсионеры затрудняются пользоваться общественным транспортом, тем более в «часы пик». Поэтому многие готовы платить разумные деньги за тренировки в малых группах, доставку к дому в фирменном микроавтобусе, консультации врача по месту занятий физкультурой.

Анализ предложений о порядке прохождения первичного медицинского осмотра в центре здоровья, разработанных в Российской Федерации, показывает, что материальные затраты на важнейшие диагностические процедуры, персонал и оборудование сравнительно невелики. Исходя из пропускной способности каждого рабочего места, можно рассчитать, что плата за одно ежемесячное обследование должна составить всего 20—30 дол. США, чтобы в течение 3—2 лет окупить приобретённое оборудование и содержать необходимый штат работников. Пожалуй, это небольшая цифра в сравнении со стоимостью месячного абонемента в продвинутой фитнес-центр или услуги по ультразвуковому исследова-

нию, электрокардиографическому тестированию, стоматологическому лечению в коммерческом медицинском центре.

Автор подробно рассматривает возможную архитектуру и поэтажное размещение структурных подразделений центра, его кабинетную систему и спектр спортивных залов, организацию рекреационных зон и секторов дополнительных услуг, требования к парковкам и прилегающим территориям, предложения по услугам проката, аренде помещений и др.

**Заключение.** Основаниями для создания фитнес-центров высоких оздоровительных технологий являются:

1) потребность населения в эффективной персонализированной системе контроля за состоянием здоровья и средствах его укрепления; появление новых школ и методик оздоровления и повышения энергопотенциала организма; актуализация форм рационального досуга в силу роста образованности населения и его материального благополучия;

2) государственная политика в сфере здравоохранения и образования; правительственные постановления о необходимости улучшения оздоровительной работы с дошкольниками, учащимися и студентами; государственная программа развития физической культуры и спорта; повышение роли научного сектора в обеспечении подготовки спортсменов (как низшего, так и высшего звена); активизация профсоюзной работы на предприятиях по обеспечению современных форм отдыха и оздоровления работников;

3) высокая рентабельность сферы физкультурно-оздоровительных услуг, а также диагностики состояния спортсменов, возможности оказания им практической помощи при отсутствии собственных научных лабораторий в системе подготовки; непомерная загрузка спортивных диспансеров, ориентированных преимущественно на допуск спортсмена к соревнованиям, оказание ему терапевтической помощи, но не консультирование в вопросах оптимизации физических нагрузок.

Проблема кадров заслуживает отдельного обсуждения. Для эффективной деятельности центра необходим штат специалистов, не только обладающих необходимыми знаниями и технологической культурой, но и готовых работать по новым принципам («важен результат, а не процесс»), умеющих тактично взаимодействовать с клиентами, читающих современную научную литературу. По сути, деятельность большинства инструкторов центра приближается к деятельности ведущих спортивных специалистов, тренеров высо-

кого ранга, которым приходится ежедневно искать способы улучшения физической формы и работоспособности спортсменов. О формировании таких кадров и должны заботиться соответствующие учреждения образования. Их подготовка не должна быть формальной уже потому, что при высокой конкуренции, связанной, прежде всего, с высокой заработной платой работников центра, обычному выпускнику факультета физической культуры будет сложно соперничать с врачом спортивной медицины, прошедшим физкультурную подготовку, биологом, получившим международный сертификат фитнес-инструктора, физиком или инженером, имеющим второе образование по специальности «Физическая культура» и т. д. Доказать свой высокий профессионализм — значит суметь продемонстрировать работодателю, клиенту, своему конкуренту по трудоустройству компетенции в овладении информационными технологиями, техническими разработками, методами тестирования, расчёта нагрузок и др. Какие гарантии он может предоставить для достижения оздоровительных и развивающих эффектов, какие сроки для этого потребуются тому или иному клиенту, какие методы исследования он намерен использовать в работе, владеет ли он методологией подбора упражнений, регламентации нагрузок, чего он достигнет с помощью функциональных наблюдений, математической обработки данных, чем обоснует прогноз результатов, — эти и другие вопросы будут поставлены перед новым работником администрации центра. Обучение студентов специальности «Оздоровительная физическая культура» (далее — ОФК) должно проходить именно в этом ключе. Уже на первых курсах интерес к приобретению знаний должен соответствующим образом мотивироваться, т. е. в ходе собственных занятий физической культурой или спортом каждый студент должен становиться на рельсы научного самопознания, ощущать себя будущим педагогом-исследователем, а не просто преподавателем физической культуры, владеющим нехитрым спортивным инвентарём. Образование не ради диплома, а ради успешной работы — этот тезис понятен и не нов, но в аспекте данной специальности (ОФК) он звучит актуально. Задача соответствующих учреждений высшего образования — построить для студентов, изучающих физическую культуру, необходимые экспериментальные площадки, мини-лаборатории, при работе в которых формировались бы навыки научных наблюдений и анализа адаптационных процессов. Познать, чтобы управлять, — всё это ранее звучало в период развития биокибернетики. Имидж специалиста ОФК может и должен соответствовать имиджу врача-

терапевта, только формы взаимодействия с клиентами здесь другие. Вероятно, при должном количестве педагогов-исследователей в области физической культуры результаты их труда смогли бы, наконец, разгрузить терапевтов от болезнеобильных пациентов. И в свою очередь, терапевты-практики были бы поставлены перед задачей — становиться терапевтами-учёными. Иначе почему платная консультация доцента или профессора медицины оценивается выше, чем участкового терапевта?

Наиболее прогрессивная юридическая форма существования фитнес-центра нового поколения — открытое акционерное общество специалистов различных специальностей: врачей, фитнес-инструкторов, менеджеров, экономистов, психологов, инженеров, программистов и др. Поначалу такие кадры могли бы работать на условиях совместительства, почасовой оплаты. По мере становления центры высоких оздоровительных технологий могли бы превратиться в мощные социально-коммерческие структуры, приносящие не только доход их учредителям, но и колоссальный экономический эффект всему государству благодаря умелой профилактике заболеваний и росту работоспособности граждан, их активной жизненной позиции, обусловленной высокой энергетикой.

Материал поступил в редакцию 29.04.2013 г.