

### Библиография

1. Афтимичук, О.Е. *Кинестетическая деятельность учителя в системе урока физического воспитания*. În: *Politici de promovare a culturii fizice și sportului în RM: Mater. semin. teor.-științ.* Chișinău: INEFS, 2004, p. 92-100.
2. Афтимичук, О. *Проблема формирования интегративных координационных качеств в рамках дисциплины „Музыкально-ритмическое воспитание”*. În: *Buletin Științific. Seria: Educația fizică și sport. Vol. I: Simpoz. Internaț.: Educația prin Sport.* Pitești: Univ. din Pitești, 2005, Nr.9/1, p. 217-220.
3. Корецкий, В.М., Зверев, С.М. *Профессионально-педагогическая деятельность преподавателей физической культуры: Метод. разраб. по учебной практике для пед. фак-тов.* Москва, 1985. 27 с.
4. Крайждан, О.М. *Воспитание координационных способностей у девочек 6-7 лет на этапе начальной спортивной подготовки в художественной гимнастике: Дисс. ... д-ра пед. наук.* Кишинев, 2011. 214 с.
5. Луткова, Н.В. *О месте творческой деятельности в педагогической практике студентов*. В: *Формирование профессионально-педагогического мастерства студентов ИФК в условиях непрерывной пед. практики: Сб. науч. тр. ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта.* Ленинград, 1989, с. 74-77.
6. Лях, В.И. *Координационно-двигательное совершенство в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования*. В: *Теория и практика физической культуры*, 1995, № 11, с. 16-24.

## ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ФИТНЕС-ТРЕНЕРА ДЛЯ РАБОТЫ С КОРПОРАТИВНЫМИ КЛИЕНТАМИ

**Лысакова Наталья, Благий Александра,**

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,  
Киев, Украина

**Keywords:** *fitness trainer, professional competence, corporate clients*

**Annotation.** *The article substantiates the need for training specialists to work with corporate clients. The foreign experience of corporate wellness programs implementing is resented in the article. The approaches to the formation of professional competencies of a fitness trainer for working with corporate clients are considered.*

**Актуальность.** В связи с вступлением в новую информационную эпоху проблемы, касающиеся здоровья и благополучия на рабочем месте, становятся все более актуальными. Автоматизация труда и развитие

информационных технологий приводит к тому, что количество офисных служащих ежегодно неуклонно растет.

Болезни офисного образа жизни уверенно занимают первые позиции в списке самых распространенных проблем со здоровьем. Все чаще в литературе встречается термин «офисный синдром», которым определяют сложный симптомокомплекс, проявляющийся у офисных служащих в связи с воздействием на них окружающей рабочей среды.

Термин «офисный синдром» не являются медицинскими диагнозом, а скорее обозначают группу лиц, подверженных риску заболеваний, при которых существенную роль играют факторы, влияющие на человека во время его работы [2].

Из главных факторов риска выделяют: гиподинамию, стрессы, неправильное питание, ненормированный рабочий график, обширное количество аллергенов, неудобное рабочее место.

Самую большую проблему представляет гиподинамия. Согласно исследованиям Пеннингтонского биомедицинского центра (США), выполнения рекомендуемой нормы ежедневных физических упражнений недостаточно для того, чтобы жить долго. Ученые доказали, что несмотря на отказ от вредных привычек и регулярные занятия фитнесом, более 3 часов сидячей работы сокращают продолжительность жизни на 2 года.

В результате малоподвижного характера работы повышаются риски развития ожирения, сахарного диабета, ишемической болезни сердца и гипертонии. Проблемы с кровообращением могут послужить причиной инсульта или инфаркта.

При продолжительной работе за компьютером с неудобным положением кисти и большим количеством мелких стереотипных движений возрастают риски появления синдрома запястного канала. Покалывание, боль, онемение пальцев кисти – часто встречаемые у офисных сотрудников симптомы. Причина – защемление нерва между костями и сухожилиями мышц запястья по причине постоянного напряжения мышц, нарушения кровообращения, что влечет за собой гипоксию и отек нерва, а также защемление срединного нерва в запястье.

Продолжительное сидение постепенно приводит необратимым заболеваниям позвоночника и суставов. Дискомфорт в спине, шее, головные боли, нарушения осанки – последствия нахождения с напряженной статической позе [1].

При длительной работе человек реже моргает и не переводит взгляд дальше рабочего стола, что неестественно для глаз. Глаза краснеют, быстро устают, появляется ощущение сухости, жжения и «песка» под

веками. Синдром «сухого глаза» опасен и приводит к серьезным осложнениям, вплоть до полной потери зрения [1, 4].

Мигрени, бессонница, фобии, синдром хронической усталости – это далеко не полный список проблем, к которым приводят стрессовые условия работы сотрудников офиса [2, 5].

Все это обуславливает необходимость подготовки специалистов и формирования у них профессиональных компетенций для работы с корпоративными клиентами.

**Цель:** изучить современные подходы к формированию профессиональных компетенций фитнес-тренера для работы с корпоративными клиентами.

**Методы исследования:** анализ и систематизация научно-методической литературы та интернет ресурсов; логико-теоретичний анализ та синтез, опрос.

**Основной материал и обсуждение результатов.** Анализ данных специальной литературы свидетельствует, что существует много причин, по которым сегодня компаниям выгодно развивать внутри корпоративную велнес-культуру: повышение продуктивности работы персонала; уменьшение потерь в связи с временной нетрудоспособностью сотрудников; снижение затрат на медицинские расходы; построение корпоративной культуры; уменьшение случаев абсентеизма и презентеизма на рабочих местах [1, 3].

Велнес на рабочем месте – это любые мероприятия на рабочем месте, которые проводятся с целью укрепления здоровья и организационная политика, направленная на популяризацию в компании здорового образа жизни. Во многих развитых странах корпоративные велнес программы стали особенно популярны. Их реализация выгодна как работникам, так и работодателям, и обществу в целом за счет изменения поведения и образа жизни работников (отказ от курения и алкоголя, правильное питание, физическая активность, борьба со стрессом и т.д.). Такие программы рассматриваются как инвестиции в человеческий капитал. Великобритания является одной из тех стран, которые заботятся о здоровье своей нации. 74% работодателей в Англии и Уэльсе считали, что им нужна внешняя поддержка, чтобы сотрудники могли вернуться на работу раньше после длительного отсутствия из-за болезни. Так, в сентябре 2015 года на государственном уровне был запущен велнес сервис «Fit for Work».

«Fit for Work» – это финансируемая правительством инициатива, предоставляющая консультационные услуги для работодателей, сотрудников и врачей общей практики по вопросам, касающимся здоровья

работников, процесса их возвращения на работу после длительной болезни больше 4 недель. Помимо государственных программ, существует ряд компаний, которые специализируются на предоставлении услуг для поддержания и улучшения здоровья сотрудников на работе.

Япония – одна из первых стран мира, которая начала заботиться о «healthy environment» (здоровой атмосфере) в своих компаниях. Японцы внедрили систему регулярных утренних фитнес занятий “Rajio Taiso” по 15 минут перед началом рабочего дня. Эти оздоровительные упражнения исходят из философии kaizen (кайзен), что означает «постоянное совершенствование». Идея кайзен состояла с том, чтобы изучать каждую составляющую работы, анализировать ее и смотреть, как ее можно будет усовершенствовать. В процессе японские менеджеры осознали, что одним из основных драйверов успеха компании являются сами сотрудники – их физическое и умственное здоровье и, собственно, их способность быть продуктивными.

Так, многие японские корпорации, осознавая, что велнес занятия могут сделать их сотрудников более здоровыми и продуктивными, начали внедрять велнес программы во время рабочего дня. Первой экспериментальной компанией стала Honda. Когда компания нанимала своих новых сотрудников вместо того, чтобы привлекать их сразу к работе, она предлагала им 2-недельные фитнес занятия, чтобы подготовить к той нагрузке, которую сотрудники будут испытывать во время работы. Таким образом, существенно уменьшилось количество производственных аварий, выросла продуктивность рабочих, и сотрудники начали меньше брать больничные.

Позже другие японские компании начали разрабатывать велнес программы уже для всех сотрудников, а не только для рабочих специальностей. И снова все показатели улучшились, а также уменьшились расходы на поддержание здоровья.

Касательно украинских работодателей, по результатам исследования международного кадрового портала hh.ua большинство офисных работников считает, что их здоровье ухудшилось из-за условий труда. Больше всего офисных работников тревожила хроническая усталость (46%) и боли в спине (45%). Респонденты отметили также ухудшение зрения, частую головную боль.

В Украине только появляется практика работы в системе корпоративного велнеса и возникла необходимость в новых кадрах – велнес специалистах, которые смогут не только проводить оздоровительные занятия на рабочем месте, а и выступать в роли

консультантов в построении корпоративной культуры здоровья в украинских компаниях.

Возрастает необходимость формирования профессиональных компетенций фитнес-тренера для создания и внедрения современных, соответствующих новым тенденциям фитнес и велнес индустрии форматов корпоративных программ, которые будут эффективны в современном офисе и будут мотивировать сотрудников на регулярные занятия на рабочем месте.

**Выводы и перспективы дальнейших исследований.** Проведенные исследования свидетельствуют, что во многих странах существует профессия корпоративный велнес/фитнес (Corporate Wellness Specialist), и специалисты данного направления чрезвычайно востребованы на рынке труда. Корпоративный фитнес-тренер подбирает и разрабатывает наиболее эффективные оздоровительные программы и адаптирует их к конкретным отраслям и категориям сотрудников.

Корпоративный велнес требует от тренера уникального набора навыков, тех, которые не преподаются в традиционных программах обучения фитнес-тренеров. Это обуславливает необходимость коррекции программ обучения фитнес-тренеров для формирования у них профессиональных компетенций для работы с корпоративными клиентами.

#### **Библиография**

1. Валова, Ю.В. *Методика ранжирования современных факторов профессионального риска при системных нарушениях здоровья по типу «офисного синдрома» у менеджеров мелких и крупных коммерческих структур.* В: Вестник новых медицинских технологий, 2017, Т. 24, №. 3.

2. Данилов, А.Б, Курганова, Ю.М. *Офисный синдром.* В: РМЖ, Неврология, 2012, 8, с.1902-1908 [Электронный ресурс] URL: [http://www.rmj.ru/articles\\_8033.htm/](http://www.rmj.ru/articles_8033.htm/)

3. Ковальчук, Т.И. *Производственная гимнастика как механизм повышения работоспособности.* В: Феномен человека. философско-психолого-педагогические аспекты формирования и развития личности современного человека, 2017, с. 135-139.

4. Татарова, С.Ю., Татаров, В.Б. *Возрождение производственной гимнастики в современном обществе.* В: Перспективы развития науки и образования, 2015, с. 104-109.

5. Пушкин В. *Фитнес в офисе.* М., 2010. 144 с.

## ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ ТРЕНЕРА ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ КОЛЛЕКТИВА КОМАНДЫ

**Макеева Вера, Лосева Ирина,**

Российский государственный университет физической культуры, спорта,  
молодежи и туризма, г. Москва, Россия

**Токарева Ксения,**

Московский государственный областной университет,  
г. Мытищи, Россия

**Keywords:** *trainer, communication, reflection, team, communicative training.*

**Summary.** *In a research the feature of development of professional qualities of the trainer on sport which is shown in the solution of contradictions between cash abilities and requirements which are imposed by professional activity is given. Development of professional qualities of participants of an experiment has positive dynamics if difficulties correspond to the upper bound of cash opportunities.*

Анализ теоретических источников и собственная педагогическая деятельность свидетельствует о необходимости поиска связей между специфическими профессиональными требованиями и формированием личностных умений, качеств и способностей будущих тренеров. Мы полагаем, что специально организованный процесс управляющих воздействий может обеспечить интенсивную и нравственно-здоровую заинтересованность будущего тренера в максимально успешном освоении избранной специальности.

Тренер должен обладать достаточно хорошей техникой демонстрации выполнения физических упражнений на всех видах тренажеров; владеть приемами немедленного оказания помощи клиенту; разбираться в особенностях многообразной современной экипировки, рекомендовать клиентам специфический подбор упражнений и дополнительных заданий в соответствии с их возрастными, техническими, материальными и физическими возможностями [2, 5, 8].

Качеству подготовки тренера способствует становление на уровне требований к знаниям и умениям, предъявляемым в профессиональной деятельности специалиста сферы физической культуры и спорта. Для подтверждения своей профессиональной компетентности в процессе общения с клиентами он должен не только знать, но и грамотно оперировать: