**НОВЫЕ УСЛУГИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИТНЕС - КЛУБА «WORLD CLASS» (НА ПРИМЕРЕ ДЕПАРТАМЕНТА ВОДНЫХ ПРОГРАММ В Г. УФА)**

*Осипов А.И.*

*Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма*

*г. Казань, Россия*

**Аннотация.** Фитнес-услуги - определённые оздоровительные методики, помогающие людям добиться поставленных целей в области физической культуры и спорта. Фитнес - одна из значимых долей рынка спортивно-оздоровительных услуг. Платные услуги - весомая часть в статье расходов населения. Поэтому фитнес-сфера непосредственно зависит от потребительского поведения.

**Ключевые слова:** *услуги, фитнес клуб, департамент водных программ.*

**Проблема исследования.** В настоящее времяфитнес клубы в большинстве случаев предоставляют однотипный сервис в области департамента водных программ, направленный на различные категории людей. В связи с этим многие семьи, которые приходят в бассейн не могут заниматься все вместе в одно время, поэтому существует необходимость создания новых услуг для тренировок всей семьей.

**Актуальность**. Из-за довольно высокой конкуренции в данной отрасли, у владельцев многообразных фитнес - центров нет иного выхода, кроме поиска новых путей для привлечения и удержания своих клиентов, работы над качеством своих услуг и разработок новых услуг, востребованных на рынке. Чтобы остаться на плаву, необходимо привлекать новых клиентов и удерживать старых, что однозначно влияет на продажу основных услуг (клубных карт). Также необходимо предоставлять новые услуги и проекты для потребителей, с учетом их пожеланий, для увеличения прибыли с дополнительных услуг. Как правило, многие клубы, и «World Class» не является исключением, имеют деление на фитнес - департаменты, перед которыми ставятся задачи, не только по оказанию высокого качества услуг, но и повышению уровня продаж дополнительных услуг. В связи с этим возникает необходимость разработки комплекса предложений рынку фитнеса новых спортивных мероприятий в виде услуг для повышения эффективности деятельности департамента «водных программ».

**Цель исследования**. Разработать новые услуги для развития фитнес - клуба «World Class» в городе Уфа.

**Методы исследования**. Анализ научно-методической литературы, анкетирование, эксперимент.

**Результаты исследования**.

Для выявления необходимости создания новых услуг для развития департамента водных программ в фитнес – клубе «World class» в городе Уфа нами было проведено анкетирование членов клуба. В нем приняли участие 46 человек в возрасте от 21 до 58 лет, из которых 29 мужчин и 17 женщин. Анкета включала в себя 6 вопросов с вариантами ответов «да» или «нет». В таблице 1 нами представлены результаты анкетирования.

Таблица 1

Результаты анкетирования членов клуба «World Class» в г. Уфа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вопрос | Ответы | |
| да | нет |
| Посещают ли наш клуб члены вашей семьи? (муж/жена, дети, братья и т.д.) | 27 (58,7%) | 19 (41,3%) |
| Посещаете ли вы групповые программы в бассейне? | 21 (45,7%) | 25 (54,3%) |
| Хотели бы вы посещать бассейн вместе с семьей в одно время? | 32 (69,6%) | 14 (30,4%) |
| Считаете ли вы необходимым создание новых услуг в департаменте водных программ | 30 (65%) | 16 (35%) |
| Допускается ли, по вашему мнению, использование оборудования для тренажерного зала в бассейне? | 35 (76%) | 11 (24%) |

По результатам анкетирования мы можем сделать вывод, что существует необходимость создания новых услуг в департаменте водных программ фитнес – клуба «World Class» в городе Уфа (да – 65%, нет – 35%).

Разработанные в процессе эксперимента услуги, которые по нашему мнению позволят повысить удовлетворенность и интерес клиентов департаментом водных программ, а также улучшат эффективность пребывания клиентов и тренеров в фитнес - клубе.

* Тренировка с отягощением (футболки, толстовки)
* Персональные (интервальные) тренировки в бассейне с использованием инвентаря из тренажерного зала

Описание и необходимость представленных нами новых услуг:

1. Тренировка с отягощением (футболки, толстовки). Обычные тренировки, направленные на постановку техники плавания довольно нудный и продолжительный процесс, после отработки технических элементов начинаются занятия для развития выносливости, и к этому моменту клиентам уже надоедают обычные тренировки и у них теряется интерес к занятиям, в связи с этим необходимо искать креативные и интересные пути решения данной проблемы. Плавание в футболках довольно интересный процесс, так как дополнительное отягощение в виде мокрой одежды заставляет клиента прилагать больше усилий для преодоления дистанции, что приводит к увеличению выносливости и получению позитивных эмоций от занятий.

2. Персональные (интервальные) тренировки в бассейне с использованием инвентаря из тренажерного зала. Указанные в первом пункте особенности тренировок в бассейне влекут за собой постоянное совершенствование тренировочного процесса с целью увеличения интереса клиентов к персональным тренировкам в бассейне. Нами разработан план тренировки с использованием различного оборудования (набивные мешки, гантели, штанги и блины для тяжелой атлетики и т.д.). В таблице 2 представлен его краткий вариант.

Таблица 2

Краткий план тренировки в бассейне с использованием оборудования тренажерного зала.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение | Дозировка (в минутах) | Краткое описание |
| Подготовительная часть  1. Разминка на суше | (20 мин)  5 мин | Разминка всех групп мышц |
| 2. Разминка в воде:  - 200м по желанию  - 4х50м плавание ногами  - 4х50м упражнения на все стили плавания  Основная часть  1. Плавание на 100м вольным стилем + 30 приседаний с набивным мешком.  2. Плавание на 100м вольным стилем + 20 берпи.  3. Плавание на 100м вольным стилем + 30 движений на развитие мышц пресса.  4. Плавание на 100м вольным стилем + 20 отжиманий  5. Бег на месте + 25м ускорения  Заключительная часть:  1. 200м свободное плавание  2. 10 выдохов в воду. | 15 мин  (30 мин)  6 мин  6 мин  6 мин  6 мин  6 мин ( 3раза по 2 мин.)  (10 мин.) | Плавание по заданию тренера  Клиент плывет 100 метров, затем выходит на борт бассейна и выполняет 30 приседаний с отягощением в виде набивного мяча.  Клиент плывет 100 метров, затем выходит на борт бассейна и выполняет 20 берпи.  Клиент плывет 100 метров, затем выходит на борт бассейна и выполняет 30 движений на развитие мышц пресса.  Клиент плывет 100 метров, затем выходит на борт бассейна и выполняет 20 отжиманий.  Клиент выполняет упражнение бег на месте в течение 60 секунд, затем проплывает 25 метров с максимальными усилиями.  Свободное плавание до максимального восстановления пульса. |

**Выводы**.

1. Нами было проведено анкетирование членов фитнес – клуба «World Class» в г. Уфа. По результатам опроса был сделан вывод, что существует необходимость в создании новых услуг в департаменте водных программ.

2. В процессе эксперимента нами были разработаны и кратко описаны услуги, которые по нашему мнению позволят повысить удовлетворенность и интерес клиентов департаментом водных программ, а также улучшат эффективность пребывания клиентов и тренеров в фитнес - клубе.

* Тренировка с отягощением (футболки, толстовки)
* Персональные (интервальные) тренировки в бассейне с использованием инвентаря из тренажерного зала.