

Психологические науки

УДК 159.9.07

ФАКТОРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ ФИТНЕС-ИНСТРУКТОРА

Галина Михайловна Бирюкова, доктор философских наук, кандидат психологических наук, профессор, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта), Санкт-Петербург; Алексей Николаевич Кутейников, кандидат психологических наук, доцент, Дмитрий Юрьевич Поляков, аспирант, Северо-Западный институт управления – филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье обсуждается возникновение новой сферы услуг – спортивно-рекреационная деятельность: занятия фитнесом под руководством инструкторов. Предлагается типология фитнес-инструкторов на основе анализа их предшествующего профессионального опыта. Установлено, что фитнес-инструкторов можно разделить на 3 категории: бывшие спортсмены, бывшие тренеры, дипломированные и получившие соответствующее образование инструкторы. Выясняется, кто из представителей этих групп является более предпочитаемым со стороны пользователей услуг фитнес-центров. Анализируются сильные и слабые стороны представителей каждого из этих типов.

Ключевые слова: спортивно-рекреационная сфера, фитнес-инструктор, тренер, взаимоотношения, отношение, постановка навыка, предпочтение со стороны клиента.

FACTORS OF PROFESSIONAL SUCCESS OF FITNESS INSTRUCTOR

Galina Mikhailovna Biryukova, the doctor of philosophical sciences, candidate of psychological sciences, professor, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg; Alexey Nikolayevich Kuteynikov, the candidate of psychological sciences, senior lecturer, Dmitry Yuryevich Polyakov, the post-graduate student, North-Western Institute of Management – branch of the Russian Academy of National Economy and Public Administration, St. Petersburg

Annotation

The article discusses the emergence of the new sphere of services - sports and recreational activities: the fitness classes under the guidance of instructors. The typology of fitness instructors based on the analysis of their previous professional experience is proposed. It is established that fitness instructors can be divided into 3 categories: the former athletes, former coaches, and certified and trained instructors. It turns out to be, who from these groups is more preferred by the users of the fitness centers. The strengths and weaknesses of representatives of each of these types are analyzed.

Keywords: sports and recreational sphere, fitness instructor, trainer, relationship, attitude, skill setting, preference from the client.

ВВЕДЕНИЕ

В нулевые годы нашего века в России возникла относительно новая для нашей страны потребность в потреблении спортивно-рекреационных услуг – занятия фитнесом под руководством инструкторов. С чем это связано? Многочисленные психологические и социологические опросы фиксируют тот факт, что у наших граждан всё в большей мере проявляется интерес к заботе о своем здоровье, отказу от вредных привычек и к ведению здорового образа жизни. В результате у многих людей посещение фитнес-залов становится всё более популярным хобби, и можно даже вести речь о возникновении фитнес-индустрии: строятся специальные фитнес-центры, создаются новые фитнес-программы и даже в ряде вузов уже началась подготовка тренеров специально для данной сферы. Однако, кадры для данного вида рекреационной деятельности пока ещё немногочисленны и в

фитнес-тренеры идут зачастую или бывшие тренеры, или даже просто бывшие спортсмены (после незначительной переподготовки) [1].

Но в этой связи возникает вопрос: каждый ли спортсмен или даже спортивный тренер может стать успешным фитнес-тренером? В психологической науке, связанной с изучением деятельности людей в области спорта, уже изучалась такая проблема как готовность и способность к тренерской работе, с одной стороны, и умение установить продуктивный контакт с подопечным, с другой стороны [4]. Однако, вопрос ещё далек до своего окончательного разрешения. Именно это и придаёт проблеме актуальность.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Нами был поставлен вопрос: влияет ли предыдущая профессиональная деятельность спортивного педагога на успешность его работы в качестве фитнес-тренера? Самая главная трудность здесь заключается в выборе критерия успешности. Спортсмена можно оценивать по количеству завоёванных спортивных призов и регалий, тренера – по количеству подготовленных спортсменов. А как оценить результативность в сфере фитнеса, где чётко нормированных целей быть не может в принципе? Ведь многие люди посещают спортивные центры с самыми различными целями: некоторые считают своей единственной целью улучшение собственного здоровья, а кто-то идёт туда за интересным общением, отдыхом, психологической разгрузкой. Очевидно, оценить результативность посещений можно только анализируя взаимоотношения между субъектами спортивно-рекреационной деятельности методом самоотчёта.

Для анализа проблемы нами был использован «Тест взаимоотношений между тренером и спортсменом» (авторы Ю.Л. Ханин и А.В. Стамбулов). Указанный тест состоит из 24 вопросов, выявляющих отношение спортсмена к конкретному наставнику по трём параметрам (по 8 вопросов), тест выявляет отношение клиента фитнес-услуг к инструктору по трём аспектам: гностическому, эмоциональному и поведенческому [2]. Гностический параметр выявляет уровень компетентности инструктора как специалиста с точки зрения клиента. Эмоциональный – определяет, насколько инструктор привлекателен как личность. Поведенческий – показывает, как складывается реальное взаимодействие субъектов. Фактически, поведенческий параметр является наиболее важным, так как именно его высокая выраженность говорит о способности инструктора оказывать влияние на поведение объекта спортивной рекреации. То есть это оцененный глазами клиента показатель результативности занятий.

Обследованная нами выборка состояла из 24 инструкторов из ряда фитнес-центров Санкт-Петербурга. Для оценивания инструктора нами были отобраны случайным образом клиенты фитнес-центров (всего 24 человека). Т.е. каждый клиент оценивал своего инструктора, и в результате были получены результаты теста на 24 инструкторов.

Следующий исследуемый нами параметр – предыдущий профессиональный опыт инструктора (или отсутствие такового). Все инструкторы были нами разделены на 3 категории:

1. Бывший тренер, имеющий специальное образование и пришедший из профессионального спорта (в количестве 7 человек, далее обозначаются условным термином «Тренер»);
2. Фитнес-инструктор, получающий в настоящий момент или уже имеющий высшее спортивное или другое профильное образование (9 человек, обозначаются термином «Инструктор»);
3. Бывший профессиональный спортсмен, не имевший ранее опыта спортивно-педагогической деятельности, но прошедший ускоренные курсы (чаще всего двухнедельные) и получивший сертификат инструктора фитнеса (8 человек, обозначаются термином «Спортсмен»).

Полученные тестовые данные были сведены в таблицу.

Таблица 1 – Тестовые данные

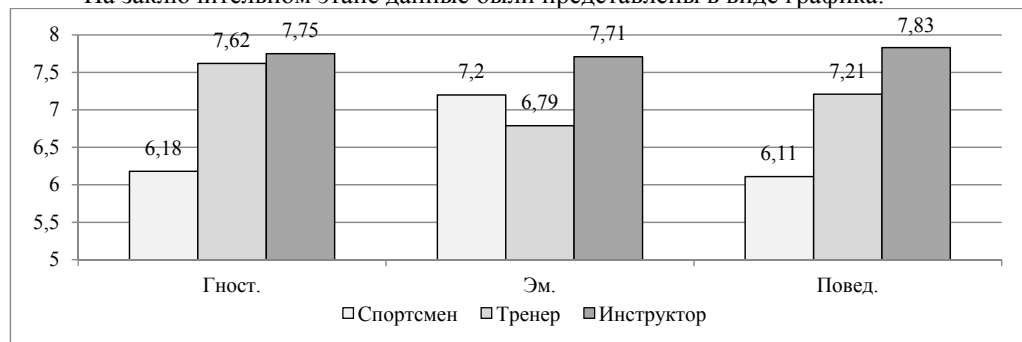
Гностический компонент	Эмоциональный компонент	Поведенческий компонент	Проф. опыт
6	5	5	Спортсмен
4	7	7	Спортсмен
5	7	6	Спортсмен
6	7	4	Спортсмен
8	7	6	Спортсмен
8	7	7	Спортсмен
4	7	3	Спортсмен
6	7	8	Спортсмен
7	6	7	Тренер
8	6	7	Тренер
7	5	6	Тренер
7	7	6	Тренер
6	7	7	Тренер
7	6	7	Тренер
7	7	7	Тренер
4	6	6	Инструктор
8	7	7	Инструктор
8	7	7	Инструктор
6	7	7	Инструктор
8	7	7	Инструктор
8	7	8	Инструктор
7	8	8	Инструктор
7	8	8	Инструктор
8	7	8	Инструктор

В результате нами была составлена таблица данных, фиксирующая среднюю арифметическую выраженность того или иного отношения к инструктору в зависимости от его прошлого опыта.

Таблица 2 – Средние значения

Профессиональный опыт	Спортсмен	Тренер	Инструктор
Гностический компонент	6,18	7,62	7,75
Эмоциональный компонент	7,2	6,79	7,71
Поведенческий компонент	6,11	7,21	7,83

На заключительном этапе данные были представлены в виде графика:



Обозначения: Гност – гностический компонент; Эм – эмоциональный компонент; Повед – поведенческий компонент

Диаграмма – Выраженность компонентов деятельности инструкторов в зависимости от предыдущего профессионального опыта

Для статистической оценки различий полученных показателей мы не могли применить методы параметрической статистики, так как объем исследуемых групп составлял всего 7, 9 и 8 человек, и, соответственно эти выборки не подчинялись закону нормального распределения. Поэтому нами были использованы методы статистики непараметрической.

Вычисления проводились в программе Statistica. Для сравнения тестовых показателей по эмоциональному и поведенческому параметрам был проведен анализ Краскела-Уоллиса.

По параметру «Эмоциональный компонент» значение статистики критерия составило: $H=5,62$ при $p=0,05$. А по поведенческому параметру – $H=6,5$ при $p=0,036$. Полученные данные свидетельствуют о достоверных различиях в значениях тестовых параметров «Эмоциональный компонент» и «Поведенческий компонент» в группах с разным профессиональным опытом.

По гностическому параметру при помощи указанного критерия достоверных различий между всеми тремя группами выявить не удалось, но используя критерий Манна-Уитни, удалось обнаружить различия между представителями двух групп. По «Гностическому компоненту» были выявлены достоверные различия между показателями «Спортсменов» и «Инструкторов»: $Z=2,06$ при $p=0,04$.

ВЫВОДЫ

В результате анализа диаграммы можно сделать вывод, что у инструкторов, которые имели в своей жизни спортивный опыт, гностический и поведенческий компоненты имеют самую низкую степень выраженности. Это говорит о том, что инструктор не всегда может оказаться компетентным в глазах клиента в некоторых вопросах, например, в области спортивной медицины или в области психологии. Также тренер этого типа не всегда может привить спортсмену новый навык несмотря на то, что он может великолепно продемонстрировать упражнение сам. В то же время он может вызывать позитивное отношение к себе и заражать положительными эмоциями, тем самым поднимая спортивный дух спортсмена.

Те инструкторы, которые являются бывшими тренерами, имеют достаточно высокие показатели гностического компонента. То есть они знают все «тонкости спортивной» деятельности. Также они могут оказывать мотивирующее влияние на деятельность подопечных (об этом говорят их высокие показатели по поведенческому компоненту). Наряду с тем они не так эффективно, как бывшие спортсмены могут работать с эмоциональной сферой. Вполне возможно, что в работе у них преобладает «механистический» подход.

Что касается инструкторов, которые пришли не из спортивной сферы, а являются дипломированными и сертифицированными специалистами, то у них показатели как гностического, так и эмоционального, и поведенческого компонентов отношений являются самыми высокими в выборке. Насколько можно судить по данным показателям, они великолепно могут организовать спортивную работу, разъясняя все тонкости процесса. Также можно сказать, что инструктор должен великолепно разбираться в людях, и уметь, если это необходимо, сказать клиенту о его недочётах или ошибках так, чтобы не обидеть его.

Известно, что инструктор должен быть коммуникабельным. В его задачу входит не только организация упражнений на тренажёрах, но и сознание нужной эмоциональной атмосферы. Кроме того, иногда инструктору приходится исполнять роль личного психолога для своих подопечных, так как от умения общаться с подопечными во многом зависит его доход.

Анализируя высокие показатели по поведенческому компоненту, следует обратить внимание на специфику профессии. Если тренер работает одновременно с группой воспитанников [3], то фитнес-инструктор работает в режиме «один на один». И в результате он может на протяжении всего сеанса не только организовывать мышечную работу клиента, но и часто сам участвует в процессе, показывая на личном примере как работать на тренажёре.

Таким образом, мы можем видеть, что у клиентов отношение к инструктору во многом зависит от предыдущего профессионального опыта инструктора. И здесь, скорее всего, может идти речь о возможном негативном влиянии прошлых стереотипов. Кроме того, это говорит о том, что самостоятельно выучиться или переобучиться на фитнес-инструктора, скорее всего, достаточно сложно, здесь требуется профессиональный подход к делу,

предполагающий участие опытных специалистов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бартенева, Н.Е. Социокультурная детерминация поведения потребителей в сфере фитнеса / Н.Е. Бартенева, А.Ю. Мягков // Известия высших учебных заведений. Серия «Гуманитарные науки». – 2015. – Том 6. – Вып. 3. – С. 172-177.
2. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартынов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
3. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин – СПб. : Питер, 2018. – 352 с.
4. Кутейников, А.Н. Применение технологии психолого-педагогического взаимодействия с целью повышения результативности достижений юных спортсменов / А.Н. Кутейников, Д.Ю. Поляков // Современная наука: Актуальные проблемы теории и практики (Серия Познание). – 2017. – № 5-6. – С. 49-51.

REFERENCES

1. Barteneva, N.E. and Myagkov, A.Y. (2015), "Socio-Cultural determination of consumer behavior in the field of fitness", *Proceedings of higher educational institutions. Series "Humanities"*, Vol. 6, No. 3, pp. 172-177.
2. Gogunov, E.N. and Martyanov, B.I. (2000), *Psychology of physical education and sport*, Publishing center "Academy", Moscow.
3. Ilyin, E.P. (2018), *Psychology of sport*, Peter, St. Petersburg.
4. Kuteynikov, A.N., and Polyakov, D.Yu. (2017), "Application of technology of psychological and pedagogical interaction in order to improve the effectiveness of the achievements of young athletes", *Modern science: Actual problems of theory and practice (series Cognition)*, No. 5-6. pp. 49-51.

Контактная информация: alex_kutejnikov@mail.ru

Статья поступила в редакцию 16.07.2018

УДК 159.9.07

ВЗАИМОСВЯЗЬ ОЦЕНКИ ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК И СОБСТВЕННОЙ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ С ПОДДЕРЖАНИЕМ ПРИВЕРЖЕННОСТИ ДИСПАНСЕРНОМУ НАБЛЮДЕНИЮ У ВИЧ-ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ МУЖЧИН

Александра Дмитриевна Бузунова, аспирант, Елена Рудольфовна Исаева, доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой, Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет им. акад. И.П. Павлова

Аннотация

В статье приводятся данные исследования посвященного проблеме приверженности лечению и диспансерному наблюдению пациентов с ВИЧ-инфекцией. Были исследованы личностные характеристики 38 пациентов и их отношение к временной перспективе. Участие в исследовании приняли мужчины, состоящие на учете в СПбГБУЗ «Центр по профилактике и борьбе со СПИД и ИЗ», обратившиеся к психологу, при подготовке к началу приема антиретровирусных препаратов. Оценка приверженности была произведена спустя год с момента обследования, посредством анализа амбулаторных карт пациентов. Обнаружены взаимосвязи психологических характеристик с уровнем приверженности соблюдению врачебных рекомендаций.

Ключевые слова: личностные характеристики, временная перспектива, ВИЧ-инфекция, приверженность диспансерному наблюдению.