

**ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ
СТИЛИСТА В СИСТЕМЕ ЗАНЯТИЙ
ФИТНЕССОМ**

Ольга Афтимичук

Государственный университет физического воспитания и спорта
Республики Молдова



Анотація

У рамках цього дослідження була вивчена проблема прикладної психофізичної підготовленості стиліста. У статті визначена професіограма професії «Стиліст», а також здібності та особистісні якості, що забезпечують успішність виконання професійної діяльності стиліста.

Представлено аналіз соціологічного дослідження, проведене серед працівників даної спеціальності, з метою визначення впливу фітнес тренувань на психофізичну підготовленість фахівців-стилістів.

Ключові слова: прикладна психофізична підготовленість, стиліст, соціологічне опитування, професіограма, фітнес-програми.

Annotation

In the present study was investigated the problem of applied psycho-physical preparedness of the stylist. The article defines the profession of "Stylist", as well as the ability and personal qualities that provide the success of a professional stylist.

The paper presents an analysis of the survey, conducted among workers this specialty, with a view to determine the effect of fitness training on psycho-physical preparedness professionals stylists.

Key words: applied psycho-physical preparedness, stylist, public opinion poll, profession, fitness programs.

Постановка проблеми.

Основной подход к проблеме управления движениями обосновывается положением о том, что задачи и содержание процесса физической и психической подготовки к трудовой деятельности должны соответствовать современным требованиям жизни.

Научно-технический прогресс существенно преобразует условия жизни и деятельности человека, в связи с чем изменяется социальный заказ в области физического воспитания. Эти изменения касаются не столько количественной, сколько качественной его стороны, поскольку механизация, автоматизация и связанная с этим интенсификация труда на производстве и в быту предъявляют все более высокие предписания не только к физической, но и психической сфере человека. Внедрение технических новшеств преобразует характер двигательной активности человека в профессиональной и в повседневной жизни. Все более важными становятся такие качества, как быстрота и точность движений, их своевременность, согласованность и экономичность, хорошо развитая кинестезия и т.п. Необычайно усиливается роль центральных механизмов управления и организации движений. В трудовой деятельности двигательный анализатор получает все возрастающую нагрузку не просто как орган движений, как один из важнейших органов чувств [8, 10].

В наше время значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в экстремальных условиях, что связано с огромным эмоциональным напряжением, требует проявления находчивости и волевых качеств, психической устойчивости. Эффект деятельности в таких условиях определяется не только уровнем развития физических качеств и фондом двигательных навыков, но в большей мере – умением рационально использовать имеющийся двигательный потенциал.

Анализ состояния проблемы дает основания полагать, что существующее представление о психофизической подготовленности человека к профессиональной деятельности не в полной мере отвечает требованиям времени, эта область научного знания нуждается в фундаментальных исследованиях.

Анализ последних исследований и публикаций. В последние годы интерес к изучению психофизической подготовленности заметно повысился, о чем свидетельствует значительное увеличение соответствующих научных и методических публикаций [2, 4, 5]. Однако многие вопросы изучаемой проблемы пока еще недостаточно разработаны в ряде профессий, поэтому возникает необходимость их рассмотрения, как в методологическом и теоретическом, так и в методическом аспектах.



Формулирование целей статьи (постановка задачи). Технологический аспект прикладной психофизической подготовки должен предусматривать предварительное составление профиограммы той или иной специальности с тем, чтобы обозначить базовые тенденции к воспитанию или развитию необходимых физических и личностных качеств работников конкретной профессии. С этой целью были поставлены задачи по определению профиограммы стилиста, а также разработке анкеты и проведению социологического опроса по проблемам профессиональной деятельности работника данной профессии и его психофизической подготовки, что позволит выделить виды и содержание фитнес программ, с помощью которых возможен процесс физического совершенствования и психической реабилитации стилиста.

Результаты исследования и их обсуждение. Профессиональное развитие в рамках профиографического подхода связывается с появлением в психике человека новых качеств профессионала, с овладением человеком новыми профессионально важными качествами, с изменением ранее сложившегося их соотношения.

К профессионально важным качествам работника относится профессиональная культура [1]. В частности, существует определенная взаимосвязь между уровнем культуры работников и экономическими показателями предприятия. Таким образом, сегодня работодателю нужны не просто исполнители с определенным набором специальных знаний, а профессионалы, обладающие высокой культурой, коммуникативностью, умением управлять собой и коллективом. Подобные качества не даны человеку с рождения, они могут и должны быть сформированы в процессе обучения.

Следует различать общекультурную компетентность и профессиональную культуру. Общекультурная компетентность достигается

через знания, позволяющие разбираться в ситуациях, выходящих за пределы профессиональной сферы. Концепция профессиональной культуры предполагает введение человека в мир ценностей, в котором он реализует себя как специалист, применяя как врожденные, так и приобретенные в процессе обучения способности, качества, необходимые именно для этой сферы деятельности.

В результате анализа специализированной литературы [3, 7, 9], особенностей профессии «Стилист» была определена профиограмма (табл.1). Согласно ей, доминирующими видами деятельности профессии стилист являются следующие [9]:

- создание внешнего образа клиента (моделирование причесок, макияжа, одежды и т.д.);

- разработка стиля, наиболее полно подчеркивающего достоинства и скрывающего недостатки клиента;

- применение на практике теоретических разработок (прически, макияж, подбор и производство одежды) в соответствии с индивидуальными особенностями клиента и веяниями моды;

- подбор цветовой гаммы и оттенков косметических средств, одежды с учетом индивидуальных особенностей и желаний клиента;

- создание профессиональной одежды, имиджа компании, организации с учетом запроса клиента;

- сравнительный анализ и изучение передового опыта отечественных и западных специалистов.

Выше изложенное позволяет определить личностные качества стилиста (таблица 2).

Таблица 1.

Профиограмма профессии «Стилист»

АСПЕКТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	ХАРАКТЕРИСТИКА
Доминирующий способ мышления	адаптация-координация
Область базовых теоретических знаний	изобразительное искусство
Область базовых практических знаний	искусство создания имиджа
Профессиональная область	сфера обслуживания
Межличностное взаимодействие	частое по типу «рядом»
Доминирующий интерес	артистический
Дополнительный интерес	социальный
Условия работы	в помещении, мобильный

Таблица 2.

Способности и личностные качества, обеспечивающие успешность выполнения профессиональной деятельности стилиста

Способности	Личностные качества
<ul style="list-style-type: none"> • развитое творческое мышление; • хорошее воображение; • чувство гармонии и симметрии; • высокий уровень развития образной памяти; • художественные способности; • способность длительное время сосредоточиваться на одном объекте; • точный глазомер; • хорошо развитая тонкая моторика рук; • высокий уровень развития профессиональной выносливости. 	<ul style="list-style-type: none"> • творческое начало; • сосредоточенность; • внимательность; • аккуратность; • инициативность; • терпеливость; • доброжелательность; • тактичность.



Исходя из содержания таблицы, можно выделить физические качества, соответствующие профессии стилиста. К таким качествам можно отнести быстроту, силу, выносливость, гибкость, координацию, которые определяют силовые, временные, скоростно-силовые характеристики движения, необходимые абсолютно во всех видах профессиональной деятельности. Это обосновывается тем, что стилистам для качественного выполнения своей работы требуется или повышенная общая выносливость, или быстрота, или сила отдельных групп мышц, или координация.

Прикладные психические качества и свойства личности, необходимые будущему специалисту, могут формироваться и на тренировочных занятиях, и самостоятельно. Именно на физкультурно-оздоровительных тренировках, при регулярных самостоятельных занятиях физическими упражнениями могут быть созданы условия, при которых проявляются такие волевые качества, как настойчивость, решительность, смелость, выдержка, самообладание, самодисциплина [6].

Тандем физических и психических качеств позволяет определить для стилиста психофизические способности. Направленным подбором упражнений, выбором видов фитнеса можно акцентировано воздействовать на человека, способствуя формированию конкретных психических качеств и свойств личности. Сознательное преодоление трудностей в процессе регулярных занятий физической культурой, борьба с нарастающим утомлением, ощущениями боли и страха воспитывают волю, самодисциплину, уверенность в себе.

Для определения влияния фитнес-тренировок на психофизическую подготовленность специалистов-стилистов, было проведено социологическое исследование, в котором принимали участие

20 человек, работающих по данной специальности в различных государственных и частных организациях города Кишинева, которые можно определить в три группы (рисунок 1).

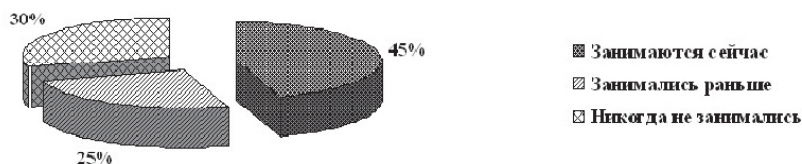


Рисунок 1. Состав респондентов по занятости фитнесом

Анкета составлена из 26 вопросов, некоторые из которых включают в себя дополнительный вопрос. К каждому вопросу прилагаются различные варианты ответов, в том числе и свой вариант.

Вопросы условно разделены на 3 категории: *первая группа* вопросов определяет уровень физической подготовленности человека и влияние фитнеса на развитие физических качеств; *вторая группа* вопросов изучает психологический аспект влияния фитнес программ на состояние человека; *третья группа* вопросов выявляет уровень знаний стилиста, касающихся фитнеса.

Проанализировав ответы, мы пришли к выводу, что уровень физической подготовки у всех респондентов различный. Первая категория респондентов (занимаются фитнесом сейчас), в большинстве посещают фитнес занятия от 3-х лет и более; вторая категория – занимались раньше – посещали физическими упражнениями спонтанно, не постоянно. Это характеризует первую и вторую категории как социально более активных респондентов. При этом первая категория опрошенных отметила повышение уровня выносливости, развитие силы и гибкости. Многие достигли нужного уровня физической кондиции и стараются его поддерживать.

Что касается второй категории вопросов – влияние фитнес-про-

грамм на психосоциальное состояние занимающихся, то здесь наблюдается отличная картина между респондентами. Как правило, занимающиеся респонденты и ранее занимающиеся более

уверенны в себе и своих силах. Посещая занятия, они добились некоторых успехов. В силу своей социальной активности, они более мобильны, легки на подъем. Фитнес для них – необходимость, которая позволяет оставаться в хорошей форме и сохранять здоровье.

Интересен тот факт, что, не смотря на занятость, первая категория респондентов находит время и на посещение фитнес-тренировок и на семью. В большинстве, у первой категории более одного ребенка, в то время, когда у третьей категории чаще встречается один ребенок. По нашему мнению, это характеризует первую категорию, как людей социально состоявшихся. Они чувствуют необходимость в работе, поскольку нужно помогать содержать семью. Третья категория, в некоторых случаях, предпочитает больше времени уделять себе. Фитнес для них – вид активного отдыха.

Вторая категория респондентов посещают фитнес-залы редко. Это объясняется тем, что у них место работы не стационарно. При реализации своих профессиональных умений им приходится перемещаться по городу, а некоторых случаях и по республике. Они понимают, что фитнес занятия способствуют профессиональному успеху, но по мере своей занятости и нехватки свободного времени им это не удается.



Было выявлено, что респонденты, не занимающиеся фитнесом, часто ощущают себя недостаточно реализованными в социальной жизни. У них, в большинстве, заниженный уровень самооценки, но при этом они не считают, что фитнес занятия могут способствовать снятию профессионального стресса и повышению уровня личной уверенности.

Важную роль для третьей и второй категории респондентов играет общение в физкультурном коллективе. Занимающиеся на время забывают о работе, доме, проблемах и «разряжаются» не только физически (после тренировки), но и психологически, эмоционально.

Если говорить об уровне знаний опрошенных стилистов, касающихся фитнеса и здорового образа жизни, важно отметить, что первая и вторая категории респондентов более сведущи в некоторых вопросах. Объясняет этот момент современная мода на здоровый образ жизни. Нынешнее поколение предпочитает активный образ жизни, хотя наряду с этим, все еще остаются проблемы, связанные с сидячим образом жизни (компьютер, видео и тому подобное). В целом, можно констатировать тот факт, что современные люди достаточно просвещены в вопросах фитнеса.

Первая и вторая категории респондентов более сознательно подходят к некоторым моментам, связанным с занятиями. Это объясняется наличием жизненного опыта, устоявшимся образом жизни, стремлением к достижению желаемых результатов. Данный контингент опрошиваемых в большинстве твердо стоят на ногах, знают, чего хотят от жизни и знают, для того чтоб это получить, необходимо быть в хорошей физической и психической форме.

Проведенный опрос, анализ специализированной литературы, а также ознакомление с физическими практиками, имеющими

место в современных фитнес клубх позволили определить фитнес программы, которые могут способствовать психофизической подготовленности к профессии «Стилист». Каждая программа имеет свое название, что определяет его функционально-физическую либо психофизическую направленность.

Аэробные классы координационной направленности

Аэробные классы улучшают работу сердца и дыхательной системы, способствуют избавлению от лишнего веса, улучшают общее самочувствие и настроение. К ним относят: Intro (введение в аэробику); Aerobic (разучивание комбинаций различной степени сложности, состоящих из базовых движений классической аэробики); Aerobic Dance (разучивание комбинаций классической аэробики с элементами стилизованной хореографии); Step (обучение свободному владению базовыми шагами степ-аэробики и соединении их в различные комбинации).

Для работников профессии «Стилист» данный вид фитнеса особенно полезен, поскольку их трудовой процесс не предполагает продолжительных перемещений, а, значит, не наблюдается тренировки ни сердечной мышцы, ни мышц всего тела.

Силовые классы

Силовые тренировки направлены на быстрое достижение результата, снижение веса, проработку проблемных зон, поддержания упругого тела и стройности ног. Эти занятия ориентированы как для хорошо подготовленных, так и для людей со средним уровнем. В данную группу занятий входят: Super Sculpt (силовой класс, направленный на тренировку всех групп мышц); Pump-it-Up (современная версия силовой тренировки со специальной штангой); ABT (силовой класс для тренировки мышц ног и брюшного пресса); TNT (силовой класс для тренировки мышц ног); BUMS

(силовой класс с использованием специально подобранных упражнений, максимально воздействующих на мышцы ягодиц); TABS (силовой класс, направленный на тренировку мышц брюшного пресса); Upper Body (силовой класс, направленный на развитие мышц верхней части тела).

Тренировки, направленные на развития силовых способностей, показаны для исследуемых нами работников, так как в процессе их воспитания не только повышается мышечный тонус всего организма, но и воспитывается выносливость, отражающаяся на уровне работоспособности занимающихся.

Классы смешанного формата

Подобные классы предполагают совмещение различных по физической направленности фитнес-тренировок: Step-n-Sculpt (класс, сочетающий в себе аэробную и силовую нагрузку, который позволяет эффективно тренировать как мышцы, так и кардиореспираторную систему); Interval Trailing (интервальная тренировка, предусматривающая периодическую смену силовых и аэробных нагрузок); Core (тренировка на нестабильной поверхности, с использованием специальной платформы обеспечивает интенсивное воздействие на мышцы тела и помогает синхронизировать движения, тренирует баланс, стабильность и координацию).

Тренировки данного стиля позволяют формировать свой организм одновременно по двум направлениям, что усиливает эффект от занятий.

Танцевальные классы

Танцевальные направления являются самыми интересными и увлекательными занятиями. Они поднимают настроение и снимают накопившуюся усталость. Танцевальные классы тренируют сердечно-сосудистую систему, развивают координацию и учат владеть своим телом. Они определены стилем и жанром танце-



вальных направлений: Classic Dance (введение в классический танец. В основе класса постулаты классического экзерсиса); Dance Party (танцевальный класс с использованием хореографии различных направлений современного танца); Ole Samba (класс с использованием хореографии латиноамериканских танцев); Belly Dance (класс, включающий в себя элементы арабского танца); Jazz (класс с использованием элементов джаза); Latino (изучение техники шагов латиноамериканских танцев); NEW Indian dance (класс с использованием элементов индийского танца).

Для стилиста подобные занятия, кроме приобретения тренировочного эффекта, помогут справиться с профессиональным стрессом, сформированным в течение рабочего дня, поднимут настроение.

Специальные классы – направление «стабильная сила»

Данное направление фитнеса предполагает акцентированное внимание на психической стороне психофизической подготовки: Pilates (система упражнений, направленная на укрепление большого количества мышц, минимизирующая нагрузку на позвоночник путем контроля над мышцами при максимальном удлинении тела); Mex (комплекс упражнений, направленный на растягивание мышц и релаксацию); Chi-Gun (китайская дыхательная гимнастика); Yoga (психофизическая практика, основанная на древних индийских традициях. Урок направлен на гармонизацию тела и души); Yoga spine (специальный комплекс асан, направленный на профилактику болезней позвоночника).

При этом заниматься физическими упражнениями рекомендуют в компании людей, вместе стремящихся к красоте, здоровью и подтянутому телу, к гармонии с собой и окружающим миром. Общая энергетика зала,

создаваемая профессиональным инструктором, вселяет бодрость и хорошее настроение, мотивирует к тренировке с большой самоотдачей, а значит и с превосходным результатом. Фитнес программы ориентированы на контингент занимающихся любых возрастов и всех уровней физической подготовки. В большом разнообразии предлагаемых программ каждый можете найти для себя нужный ему класс с подходящим уровнем интенсивности и сложности занятия.

Выбор предложенных фитнес программ был сориентирован на профессию «Стилист», которая предполагает хорошую подготовку общей и силовой выносливости всего организма, развитие ловкости и координированности, воспитание психической уравновешенности и внимания, что очень важно для специалиста исследуемой профессиональной деятельности.

Выводы и перспективы дальнейших исследований.

Анализ материалов по оздоровительной тренировке и фитнесу показал, что целенаправленно подобранные средства физического воспитания содействуют психофизической подготовленности занимающихся физкультурной деятельностью. При этом проблема такой подготовки к конкретной профессии остается актуальной, поскольку каждая трудовая область имеет свои специфические характеристики, а значит и требования к работнику. С этих позиций данная работа является первым этапом для осуществления дальнейшего исследования психофизической подготовленности работников профессии «стилист», предполагающего практическую аргументацию представленной проблемы.

Литература:

1. Виноградов В. Подготовка специалиста как человека культу-

ры / В.Виноградов, А.Синюк // Высшее образование в России. – № 2. – 2000. – С. 41.

2. Ежов В.С. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов машиностроительных специальностей на основании базовых психофизиологических свойств индивида: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.С.Ежов. – М.: МГАФК, 2003. – 23 с.
3. Ильин Е.П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности. – СПб.: Питер, 2008. – 432 с.
4. Карпов В.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов речных училищ: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.А.Карпов. – М.: МГАФК, 2003. – 23 с.
5. Ковачева И.А. Содержание, методы и организационные формы профессионально-прикладной физической подготовки студентов гуманитарных специальностей: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.А.Ковачева. – М.: МГАФК, 2002. – 22с.
6. Майерс Д. Социальная психология. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2002. – 512 с.
7. Романова Е.С. 147 популярных профессий: Психологический анализ и профессиограммы. 3-е изд, перераб. и доп. / Е.С.Романова. – М.: Аспект Пресс, 2011. – 416с.
8. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. / А.С.Солодков, Е.Б.Сологуб. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.
9. Толочек В.А. Современная психология труда: Учебное пособие. 2-е изд. / В.А.Толочек. – СПб.: Питер, 2008. – 432 с.
10. Тристан В.Г. Практикум по физиологии нервной и двигательной систем: Учебное пособие / В.Г.Тристан. – Омск: СибГАФК, 1996. – 116 с.

