

## ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАРМЕНА-ОФИЦИАНТА В СИСТЕМЕ ФИТНЕСА

*Секэрянэ Надежда, студентка*

*Афтимчук Ольга, д-р хабил., проф., Государственный Университет Физического  
Воспитания и Спорта, Кишинэу*

**Abstract.** *The problems of psychophysical preparedness of specialists in the profession of "bartender-waiter" are not presented in the scientific and methodological literature. A sociological survey of representatives of this profession, as well as the study of fitness programs in the aspect of preventing occupational diseases of bartenders-waiters, contributed to the definition of fitness technologies that allow improving the psychophysical preparedness of a bartender-waiter.*

**Keywords:** *bartender-waiter, psychophysical preparedness, fitness technologies.*

**Актуальность.** Профессия бармена-официанта отличается своей спецификацией, заключающейся в том, что он должен быть особо морально, психологически и физически устойчив, достаточно коммуникабелен и обладать способностью находить выход из разных сложных ситуаций [2].

Работа бармена-официанта неотделима от общения с клиентами, а значит, настоящий бармен – это, прежде всего, психолог, способный найти контакт даже с самым требовательным и нестандартным посетителем. Такая работа утомительна, вызывает нервно-психические перегрузки. Кроме этого, в процессе работы на бармена-официанта могут воздействовать такие опасные и вредные производственные факторы, как: пониженная температура холодильного оборудования, пищевого льда; повышенная температура различных поверхностей оборудования, блюд; недостаточная освещенность рабочей зоны; работа в условиях постоянного шума (гул клиентов, музыка); острые края и неровности поверхностей предметов интерьера, оборудования, посуды; физические перегрузки [4].

По разным подсчетам бармен-официант за 12-часовую смену проходит от 8 до 12 километров. К тому же, в некоторых питейных заведениях ему неоднократно приходится преодолевать лестничные пролеты, что формирует дополнительную физическую нагрузку. У новичков этой профессии, обычно, первое время с непривычки сильно болят ноги, наблюдается судорога. У барменов-официантов с большим стажем работы развивается варикоз, приравнивающийся к их профессиональным болезням. При этом, бармен-официант за смену переносит большое количество посуды с едой и напитками [3]. Так что его можно сравнить со спортсменом по получаемым физическим нагрузкам.

Представленная характеристика требует от человека этой профессии хорошей психической и физической подготовки. На сегодняшний день задачи такой подготовки

могут решить занятия различными видами фитнеса [1]. Эти тренировки должны проводиться специалистами с обширными знаниями в данной области, чтобы определить эффективность занятий и соотнести тип тренинга с целью и задачами, необходимыми для профессии бармена-официанта.

Посредством фитнес-занятий поддерживается или улучшается необходимый уровень физического и психологического состояния человека: поднимается настроение, формируется хорошее состояние психологического равновесия, повышается уровень двигательных качеств, таких как выносливость, сила, гибкость, улучшается осанка и мышечный тонус.

**Цель исследования** – совершенствование процесса формирования психофизической подготовленности личности бармена-официанта.

**Задачи исследования:** изучить проблемы психофизической подготовленности человека для жизнедеятельности, проанализировать теорию и методику фитнеса; организовать и провести социологическое исследование по проблемам психофизической подготовленности личности бармена-официанта; определить и обосновать использование фитнес-программ для совершенствования психофизической подготовленности бармена-официанта.

**Методы исследования:** метод теоретического анализа и обобщения данных специализированной научно-методической литературы, анализ рекреативно-оздоровительного процесса занятий фитнесом, педагогические наблюдения, социологический опрос, методы математической статистике.

**Результаты исследования.** Для определения влияния занятий фитнесом на физическое и психическое состояние барменов-официантов, было проведено анкетирование представителей этой профессии в онлайн режиме. В социологическом опросе участвовало 33 респондента, основной возрастной состав (81,8%) которых составлял до 30-ти лет.

В анкету вошло 24 вопроса для определения следующих проблем: отношение респондентов к фитнесу как оздоровительно-рекреативной системе; причины, побуждающие заниматься фитнесом; физическое и психическое состояние; проблемы профессионального здоровья; отношение к занятиям фитнесом; изменения, произошедшие в связи с занятиями физическими упражнениями.

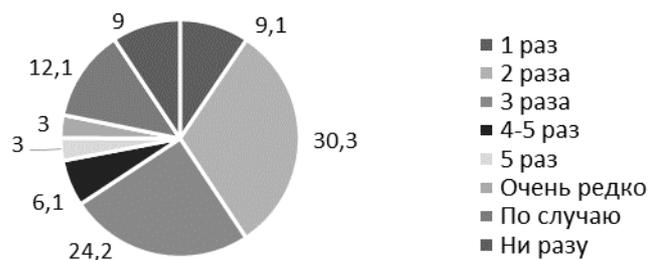
На вопрос: С чем у Вас ассоциируется понятие «фитнес»? , больший процент опрошенных (54,5%) выбрал – *красивое, гармонично развитое тело*. При этом, вторую позицию (39,4%) занял ответ – *комплекс оздоровительных упражнений*. К сожалению, респонденты не ассоциируют фитнес с профилактикой различных заболеваний. При этом, они считают необходимым занятия фитнесом для своей профессии.

Выбор занятий фитнесом респондентами достаточно разнообразен, но больший процент (21,2%) ответивших выбрали *Йогу* (рис. 1), что обосновано напряженной работой бармена-официанта, как в физическом, так и психологическом плане.



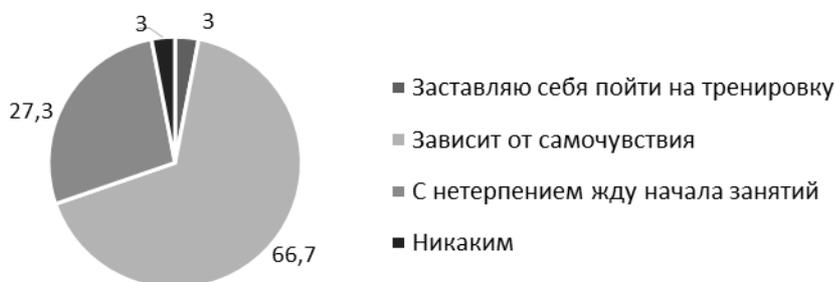
**Рис. 1. Виды фитнес программ, которыми занимаются респонденты**

Большинство из них занимается физическими упражнениями 2-3 раза в неделю (рис. 2).



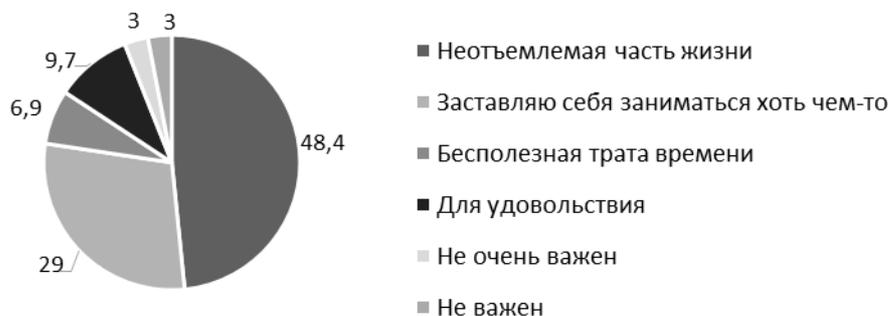
**Рис. 2. Сколько раз в неделю Вы посещаете фитнес-занятия?**

При этом, у большей части респондентов настроение для занятий фитнесом зависит от их *самочувствия* (66,7%), что также ассоциируем это с их профессиональной деятельностью (рис. 3).



**Рис. 3. С каким настроением Вы идете на тренировку?**

Однако, почти для половины опрошенных (48,4%) фитнес является *неотъемлемой частью жизни* (рис. 4).



**Рис. 4. Насколько значим для Вас фитнес?**

Основным мотивом для них является поддержание *хорошей физической формы* (71%: рис. 5), что подтверждается выбором большинства респондентов (67,7%), которые согласны с утверждением, что *физическая активность – это есть здоровье* (рис. 6).

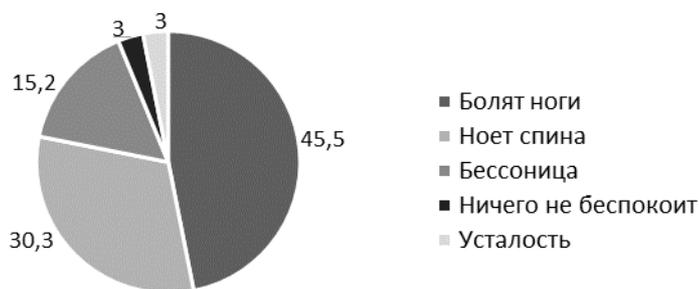


**Рис. 5. Что для Вас является основными мотивами для занятий фитнесом?**



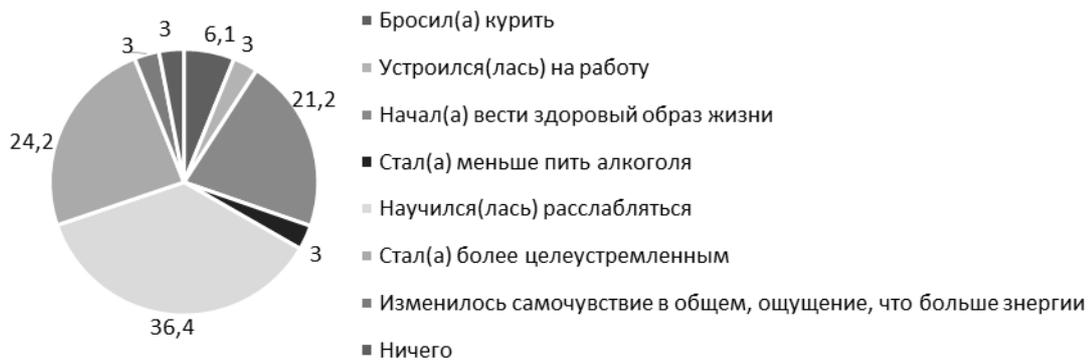
**Рис. 6. Какое для Вас из нижеперечисленных утверждений является наиболее актуальным?**

В этом аспекте опрошенные жалуются на профессиональные недуги: *боли в ногах, в спине, а также бессоницу* (рис. 7).



**Рис. 7. Что Вас больше беспокоит?**

Однако, занятия фитнесом помогли большинству респондентов *начать вести здоровый образ жизни, научиться расслабляться и стать более целеустремленным* в жизни (рис. 8).



**Рис. 8. Что изменилось в Вашей жизни, когда Вы начали заниматься фитнесом?**

Таким образом, социологический опрос помог определить состояние здоровья респондентов профессии «бармен-официант», их отношение к занятиям физическими упражнениями.

**Выводы.** Анализ специализированной литературы позволил выявить то обстоятельство, что вопросами психофизической подготовленности специалистов профессии «бармен-официант» не занимаются. В большей степени даются профессиональные характеристики этой профессии, а реализацией проблем профессиональных издержек (недугов) не занимается никто.

Проведенный социологический опрос представителей этой профессии, а также изучение фитнес-программ в аспекте профилактики профессиональных заболеваний барменов-официантов, способствовали определению фитнес-технологий, позволяющих совершенствовать психофизическую подготовленность бармена-официанта. В первую очередь, это такие программы как: *fitness-yoga*, *stretching*, *body-flex*, *aqua-fitness*, позволяющие расслабиться, восстановиться после тяжелой, напряженной работы. В выходные дни и отпускное время рекомендуются *силовые виды фитнеса*, а также *кардио-программы*.

#### Библиография

1. Афтимичук, О.Е. Теория и методика фитнеса: (Теория и методика рекреативно-оздоровительной физической культуры): Курс лекций для специальности „Рекреативная физическая культура”. Chişinău: „Valinex” SA, 2009. 260 p.
2. Ермакова, В.И. Официант, бармен: Учеб. пособие для начинающих проф. образования. Москва: Издательский центр «Академия», 2007. 272 с.
3. Какие профессии объединяет в себе официант: Режим доступа: <https://oficianty.com/kakije-professii-objedinjaet-oficiant.html>
4. Чалова, Н.В. Практикум для официантов, барменов по обслуживанию посетителей в ресторанах и барах. Ростов на Дону: Феникс, 2002. 352 с.