

福建省健身中心健美操指导员人才需求特征研究

林新忠, 苏荔榕

(莆田学院 体育系, 福建 莆田 351100)

【摘要】本文通过问卷调查法、数理统计法等方法,对福建省健身中心健美操指导员发展现状进行调查,在此基础上对健美操指导员的社会需求特征进行研究,提出了福建省健身中心健美操指导员的人才培养目标。

【关键词】健身中心;健美操指导员;需求特征

【中图分类号】G831.3 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2009)03-0109-06

随着社会进步,广大民众寻求健康的呼声越来越高,对健身的需求也越来越强烈,在丰富多彩的健身市场中,健美操作为现代、时尚的健身项目,越来越受到人们的欢迎和喜爱。为了使健美操指导员的指导更适应社会需求,提高服务质量。研究福建省健身中心健美操指导员的社会需求特征和人才培养目标,对福建省体育健身娱乐业的兴旺,社会体育健康、科学地发展,以及全民健身计划更好的实施有着重大的现实意义。

1 研究方法

1.1 文献资料法 通过维普期刊网、中国知网对健美操市场、健美操指导员的相关文献进行检索和收集,为本研究提供参考依据。

1.2 问卷调查法 根据本文研究的需要,设计了福建省健身中心健美操指导员问卷、学员问卷。选取福建省福州、莆田、漳州、福清、泉州、厦门、龙岩、南平、三明、宁德10个地市45个健身中心的健美操指导员、学员为调查对象。共发放指导员问卷150份,回收140份,有效问卷124份,有效回收率为82.7%。发放学员问卷500份,回收483份,有效问卷446份,有效回收率为89.2%。

1.3 数理统计法 对调查数据进行常规数理统计。

1.4 逻辑分析法 通过逻辑分析法对福建省健身中心指导员的人才需求特征进行分析与预测。

2 结果与分析

2.1 福建省健身中心健美操指导员发展现状

2.1.1 技术等级

调查表明福建省健身中心有关主管部门长期对健美操指导员没有要求持证上岗以及多年来福建省没有开办健美操指导员技术等级培训班。如图1所示,健身中心无技术等级的健美操指导员比例偏高占44.4%、国家级只占9.7%、一级只占8.1%,国家级、一级的指导员比例偏少,健美操指导员参加培训 and 晋升技术等级的热情不高。

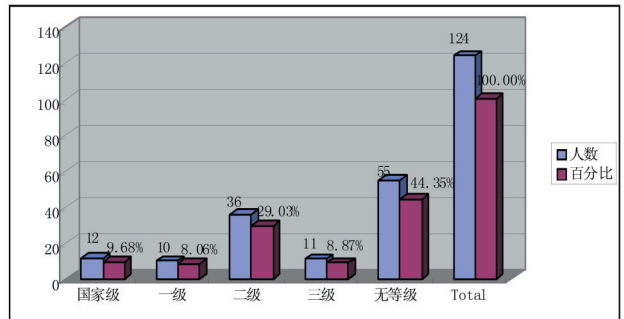


图1 福建省健身中心健美操指导员技术等级结构

2.1.2 专职指导员数量和专业培训力度

福建省健身中心专职指导员只占20%。由于兼职指导员较多,使得指导员在健身中心投入的时间和精力有限,与练习者的沟通较少,服务意识较差。调查表明(如表1)从业期间从没参加过技能培训班的健美操指导员高占59.7%。在参加技能培训班的人中,每三个月参加一次培训班的占3%,每六个月参加一次培训班的占10%,每一年参加一次培训班的占12%,每两年参加一次培训班的占8%。说明福建省健身中心健美操指导员对健美操指导员培训班重视不够,缺乏培训与提高。

表1 福建省健身中心健美操指导员参加技能培训班情况

	从没参加	三个月	六个月	一年	两年	两年以上	总计
人数	74	4	13	15	8	10	124
百分比	59.7%	3.2%	10.5%	12.1%	6.4%	8.1%	100%

2.1.3 高水平指导员数量

健美操指导员除了要具备较强的带操能力

外,还应具备与专业相关的知识并熟练的运用到实践中,在授课过程中、课后多与健身者交流,常

向健身者讲授健身的基础知识、常规技术及锻炼方法,并能针对不同对象、不同目的,制订健身处方。大多数指导员在实践指导上不能保证科学性、系统性和针对性,不能根据学员的情况制定合理的运动处方。调查发现,能经常与健身者交流并向他们传授健身的知识及锻炼方法,制订健身处方的指导员占37.5%,偶尔对健身者进行健身知识的传授的占50%,从来没有的占12.5%。大多数指导员综合指导能力只处于中等水平,高水平的指导员不多。

2.1.4 授课形式

调查表明(如表2),福建省健身中心健美操指

表2 福建省健身中心健美操指导员授课形式、示范形式情况

授课形式			示范形式		
形式	人数	百分比/%	形式	人数	百分比/%
单动作操教法	47	37.9	背面示范法	59	47.6
循环组合递加法	67	54.0	镜面示范法	19	15.3
综合运用法	10	8.1	综合运用法	45	36.3

2.1.5 课酬

福建省健身中心健美操指导员课时收入基本为50~80元每次课,课酬在80元以上的指导员不多,只占13.7%,在有些小型的健身中心和经济较差的地区,健身指导员的课时收入还不到50元每小时。由于课时报酬较低,大部分健美操指导员都不安心健身教练的工作,他们认为做指导员只是一个暂时性的工作,一有机会就跳槽,健美操指导员流失严重,在一定程度上影响了健身产业的发展。

2.2 福建省社会需求的健身中心健美操指导员人才规格特征

2.2.1 职业道德

职业道德是健美操指导员在其职业活动中应该遵循的行为准则。职业道德的好坏对指导员的服务质量造成直接的影响^[1]。由表3可见,在提出的九类职业道德素质中,健身者需求的健美操指导员

导师的授课形式、示范形式单一,37.9%的健美操指导员采用的老式的单动作操教法。这种教法使健身者一直处于一种简单的模仿。一旦教练停止带操,他们就无法继续练习。采用循环组合递加法,即A+B—A+B+C—A+ B+ C+D的滚动连续方式的教练有67人,占54.0%。10人采用单动作教法和组合教法结合的模式,只占8.1%。有59人自始至终背对健身者采用背面示范法,占47.6%。有19人采用镜面示范法,占15.3%。有45人是根据动作和健身者情况综合运用镜面和背面示范法,占36.3%。指导员教学过程不能利用多媒体等先进、多样的手段配合教学。

职业道德素质“认同率”排序前三位的为:爱岗敬业精神、服务热情周到、诚实,做事讲求质量。可见:“爱岗敬业精神”作为培养与选拔优秀体育教育工作者的标准,将同样成为21世纪社会健身市场对健美操指导员人才要求的首要条件。其次是服务热情周到,健美操指导员属于服务行业,具备良好的服务意识是此职业的前提,也是健美操指导员应具备的基本素质。第三位的是诚实,做事讲求质量。健美操指导员需要经常与健身者谈心、沟通,询问学员的锻炼情况、饮食情况、共同聊一些健身话题,解决他(她)们在健身锻炼中的一些疑惑问题,态度应亲切随和,要让健身者感受到你的真情和诚恳。

2.2.2 形象素质

健美操指导员的形象分为外在形象(如:体形、语言、举止等)和内在形象(如:个性、气质等)。

2.2.2.1 外在形象素质

表3 职业道德素质需求认同情况表

内容	认同率/%	排序	内容	认同率/%	排序
爱岗敬业精神	96.2	1	办事客观正直	66.3	7
服务热情周到	95.5	2	文明礼貌	65.6	8
诚实,做事讲求质量	82.4	3	吃苦耐劳的工作作风	62.7	9
终身学习的意识与态度	79.0	4	团结协作精神	60.8	10
改革创新精神	73.2	6			

由表4可见,在提出的六类外在形象素质中,社会需求的健美操指导员外在形象素质需求的“认同

率”排序前3位的为:健美匀称的体形、从容自信的语言、干净整洁的整体形象。健身者的认同率最高

的是“健美匀称的体形”, 健美操指导员健美匀称的身材能给健身者以主观的印象, 能直接影响到健身者健康审美情趣的建立。因此健美操指导员在日常生活和工作中, 不仅要加强专业知识的学习, 而且要使自己形体保持挺拔健美, 树立起健美操指导

员的良好形象, 给健身者以主观的、潜移默化的美育熏陶, 促进他们建立正确的审美观。其次是从容自信的语言。指导员简洁、生动的语言, 宏亮、清晰的声音, 坚定、果断的语气, 能给人充满自信的感觉, 具有感召力。

表4 形象素质需求认同情况表

外在形象素质			内在形象素质		
内容	认同率/%	排序	内容	认同率/%	排序
健美匀称的体形	90.7	1	个性魅力	90.8	1
从容自信的语言	86.6	2	十足的自信	90.5	2
干净整洁的整体形象	80.1	3	足够的亲和力	88.2	3
大方得体的举止	78.3	4	健康向上的气质	78.6	4
合体大方的服装	74.1	5	活泼外向的性格	75.8	5
清丽的容貌	72.2	6			

2.2.2.2 内在形象素质

如表4所示, 健美操指导员的内在形象素质需求认同率的依次排序是: 个性魅力、十足的自信、足够的亲和力、健康向上的气质、活泼外向的性格。可见健身者对健美操指导员独特的个性魅力和教学特点提出了更高的要求, 个性魅力是一个人的人品、人格与才艺的集中体现, 从浅层次来说是指一个人的身材容貌和自我包装; 从深层次来讲, 是指个人的表演风格和特点, 这是个性魅力中最重要的一个因素^[3]。只有形成了有特色的表演风格, 淋漓尽致的发挥、诠释自我, 才能吸引每一位健身者。国内外的知名教练无一不具备各自的表演风格和特点。如程丹彤的表现欲望, 易海燕的清纯可爱, 林敏的清丽柔美, 赵守镇的开放热辣, 都给人们留下了深刻的印象。健美操指导员也应向他们学习, 形成自己独特的个性魅力和教学特点, 从而感染广

大健身者^[3]。排在第2位的是十足的自信。健美操指导员每一个自信的表情、自信的手势、自信的言语都能深深吸引着健身者, 更能激起健身者锻炼的欲望。排在第3位的是足够的亲和力。从心理学的角度看, 它是指“在人与人相处时所表现的亲近行为的动力水平和能力”, 简单的意思就是个人的形体上所具备有一种力量能让周围的人感觉你很和蔼和亲, 不受到职位、权威的约束所真挚流露出的一种情感力量。健美操指导员具备了足够的亲和力, 才能吸引每一位健身者。

2.2.3 知识结构

健美操指导员的专业技术一定要在专业理论知识的指导下进行, 因此, 一名优秀的健美操指导员必须扎实稳固地掌握健美操专业理论基础, 并能有效地运用到实践当中去。健美操专业理论知识分为专业基础理论和专业理论。

表5 专业知识基础理论需求认同情况表

类别	认同率/%	排序	类别	认同率/%	排序
运动训练学	92.1	1	人体生理学	79.1	7
体育保健学	90.2	2	人体解剖学	76.1	8
运动营养学	87.6	3	运动损伤	75.2	9
测量与评价	84.3	4	运动心理学	62.2	10
运动处方	84.2	5	教育学	57.5	11
美学	80.0	6			

2.2.3.1 专业基础理论

如表5所示, 在健美操指导员的专业知识结构的基础理论中, 11个知识类别认同率序位前五位的是: 运动训练学、体育保健学、运动营养学、人体测量与评价、运动处方。运动训练学排在第一位充分

反映了健身者重视健美操指导员能科学的运用训练方法对他们进行健身指导。排在2、3、4位的是体育保健学、运动营养学、人体测量与评价表明健康与营养已成为现代人生活最为关注的一个方面, 健身的目的已不再是单纯的减肥或增加肌肉。越来

越多的健身者希望通过健身保持健康,防病于未然,甚至追求更高目标。排在第5位的是运动处方,运动处方是用“处方”的形式规定参加健身锻炼和体疗康复的个人或集体参加锻炼的内容与运动量,指导会员有目的、有计划、科学的进行锻炼。体

现健身者锻炼的目的性,减少了盲目性。因此健美操指导员应能对健身者进行身体测试,并结合其身体状况制定相应的、有效的运动处方,了解健身者的饮食习惯,指导健身者改善营养膳食结构。

2.2.3.2 专业理论

表6 健美操指导员专业理论需求认同情况表

类别	认同率/%	排序	类别	认同率/%	排序
健身法教程	96.6	1	健美理论与实践	68.6	5
健身健美教学实践教程	90.2	2	健身小姐竞赛规则	58.3	6
健身指导员基础理论教程	86.5	3	健美竞赛规则与裁判法	52.2	7
最新流行的健身课程	80.2	4			

表6可知,在健美操指导员的专业知识结构的理论中,排在前三名的是:健身法教程、健身健美教学实践教程、健身指导员基础理论教程。进一步反映了健身者重视健美操指导员能运用科学的、有效的训练方法对他们进行健身指导,最新流行的健身课程排在第四,也反映了健身者对流行课程的

好奇与渴望,希望健美操指导员能跟上潮流,带给他们最新的东西。

2.2.4 能力结构

健美操指导员的能力,是指健美操指导员在健身项目指导过程中所拥有的直接影响到指导效果和质量,决定健身指导工作的实施和完成的个性心理特征^[1]。

表7 健美操指导员能力结构需求认同情况表

内容	教学能力	创编能力	示范能力	健康指导能力	体能
认同率/%	95.6	95.5	93.8	92.3	90.6
排序	1	2	3	4	5

从表7可看出,健美操指导员的能力结构需求认同率的前三位依次是:教学能力、创编能力、示范能力。第一教学能力,健美操指导员指导的对象是不同年龄、性别、职业的群体,其体能情况差异较大,技术层次参差不齐,且流动性较大,这给健美操教学带来一定的难度。健身指导员的直接能力直接影响到学员的锻炼热情。健身指导员应当能正确地运用音乐,有条理、生动、有趣地组织课堂,采取不同的示范面、点和不同的教法及有效的提示和口令并始终使课堂气氛保持活跃,保证健身者的健

身效果。第二创编能力,专业的健身方法首先体现在动作编排的科学性、作为一个健身指导员,首先应具有科学编排的能力。编排时,有考虑到健身者的年龄层次、性别差异及锻炼水平等因素。动作编排要新颖、实效、针对性强。动作编排要循序渐进并始终保持高低冲击力的动作转换,以确保授课过程的安全性。第三示范能力,从基本动作到成套动作,健身指导员的动作要有示范性:动作准确优美、干净利落、新颖时尚,使健身者一看动作示范就跃跃欲试。

表8 健美操指导员教学能力需求认同情况表

内 容	认同率/%	排序
调动和创造课堂气氛的能力	96.6	1
音乐的选择和使用能力(声音、速度、内涵)	95.6	2
课上提示语言和动作的运用能力	94.3	3
运动强度的安排能力	82.4	4
根据学员情况随机调整上课内容	78.7	5
课堂组织能力	77.9	6

健身房中的教学是指在音乐的伴奏下,在健美操教练的带领下所进行的连续的集体性练习^[4]。从问卷调查可以看出,教学能力排在健美操指导员所

有能力因素的首位,它是健美操指导员最主要的也最重要的能力。表8可知,在对健美操指导员的教学能力进行进一步的研究,健身者的需求认同率的

前三位依次为: 调动和创造课堂气氛的能力、音乐的选择和使用能力、课上提示语言和动作的运用能力、运动强度的安排能力。第一是调动和创造课堂气氛的能力, 健美操指导员在授课过程中要运用各种声音、口令、动作、激情来调动和创造课堂气氛感染健身者群体让其产生喜悦、兴奋的感觉而使健身者全身心投入到锻炼中, 以期达到最佳锻炼效果。第二是音乐的选择和使用能力。音乐的风格决定动作的风格, 选择不同的音乐可增加练习者的趣味性, 使其在练习过程中获得乐趣。因此健美操指导员必须了解音乐基本知识、音乐的种类, 根据音乐的风格创编有特色的动作, 使健身者在享受着音乐与动作的完美结合中, 在不知不觉地得到锻炼。第三是课上提示语言和动作的运用能力。为了使健身者尽快的掌握动作, 而且达到良好的锻炼效果, 在练习过程中, 指导员应利用正确的语言、身体姿势、手势、眼神等, 同时注意语言简洁、生动, 声音宏亮、清晰, 语气坚定、果断, 充满自信, 具有感召力, 使健身者保持动作的连续性, 以期达到最佳锻炼效果。

3 福建省健身中心健美操指导员人才培养规格目标

3.1 目标体系的基本框架(图2)

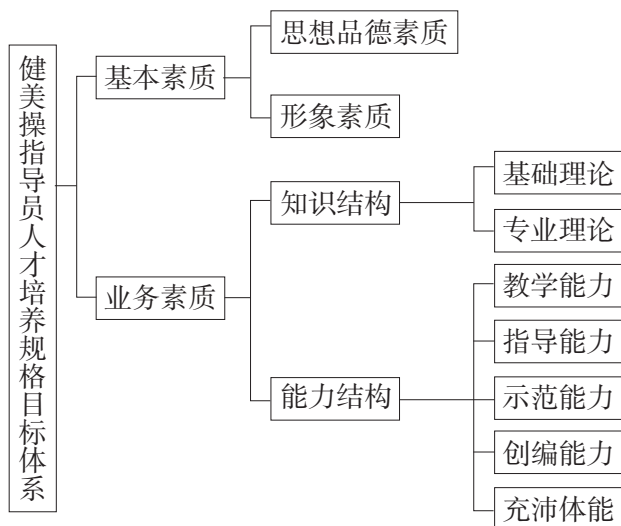


图2 福建省健身中心健美操指导员人才培养规格目标体系

3.2 培养规格目标

3.2.1 基本素质

基本素质是指建立在中国社会主义“现代化人”基础上的健美操指导员人才之基本素质。(1)思

想品德素质。具有爱岗敬业精神、诚实守信讲求质量、办事客观公正、服务热情周到、终身学习的意识与态度、团结协作精神、改革创新精神、吃苦耐劳的工作作风、文明礼貌。(2)形象素质分为内在形象素质和外在形象素质。内在形象素质是具有青春活力、健康向上的气质、独特的个人魅力、足够的亲和力、活泼开朗外向的性格和十足的自信心。外在形象素质具有健康匀称的体形、干净整洁的整体形象、大方大体的举止、清丽漂亮的容貌。

3.2.2 业务素质

业务素质包括知识结构和能力结构。知识结构即掌握相关的基础理论知识和专业理论, 基础理论包括运动保健学、运动营养学、运动训练学、人体解剖学、运动处方、运动损伤、运动心理学、美学、教育学。专业理论包括健身指导员基础理论教程、健身教学实践课程、健身小姐竞赛规则、健美竞赛规则与裁判法、健身法教程、健美理论与实践、最新流行健身课程。能力结构即具有良好的教学能力、指导能力、示范能力、创编能力、充沛的体能。教学能力排在健美操指导员所有能力因素的首位, 它是健美操指导员最主要的也是最重要的能力。它包括调动和创造课堂气氛的能力、音乐的选择和使用能力、课上提示语言和动作的运用能力、运动强度的安排能力、根据学员情况随机调整上课内容、课堂组织能力。

4 结论

综上所述, 随着社会进步, 人们对健康的投入意识和科学地进行体育锻炼的意识, 将大大增强; 以“全民健身”为主体的大众体育, 将得以更广泛的普及; 在丰富多彩的健身市场中, 健美操作为现代、时尚的健身项目, 越来越受到人们的欢迎和喜爱。健美操指导员也成为社会需求的热门, 社会的发展与进步, 要求健美操指导员, 必须具备良好的思想品德素质、形象素质, 具有扎实的专业理论知识和专业能力并适应自然与社会环境的变革, 在社会实践中创造性地开展工作。因此, 面向当前福建省社会发展, 健美操指导员的培养目标, 应当是: 培养社会主义现代化建设实际需要的, 德智体全面发展, 具有扎实科学文化基础, 掌握健美操指导工作基本理论与技能, 具备良好科学素养、创新精神和实践能力的复合型人才。

注释及参考文献:

[1] 相建华, 田振华. 现代健身房私人教练员职业规范[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2002, 1.

[2] 曹岩. 健身房里的偶像[J]. 健与美, 2000(6): 20-21.

- [3]李学君.健身指导员的素质要求及其培养[J].渝西学院学报(自然科学版),2002,1(4):76-80.
- [4]童维贞.俱乐部健美操教学方法[J].武汉体育学院学报,2005,34(5):65-66.
- [5]张杰.浙江健美操指导员现状与发展[J].体育文化导刊,2002,(1):68.
- [6]于长菊.西安市健身俱乐部健美操指导员现状调查与研究[J].北京体育大学学报,2005,28(8):1045-1046.
- [7]李晓红.广州市健美操指导员现状调查与分析[J].广州体育学院学报,2005,25(1):125-128.

Research on the Characteristic of Aerobics Instructor Demand in Fitness Center of Fujian Province

LIN Xin-zhong, SU Li-rong

(P.E, Department, Putian College, Putian, Fujian 351100)

Abstract: This article investigated the development of aerobics fitness instructor to Fujian province fitness center by using the questionnaire survey procedure, mathematical statistics and so on, based on the present situation, research the social characteristics of aerobics instructor demand, and proposes the aerobics instructor's personnel training goal in fitness center of Fujian province.

Key words: Fitness center; Aerobics instructor; Demand characteristics

(上接95页)

4.4 完善景区管理机制

在进行旅游景区开发的同时,要调整保护管理体制,注重宏观管理调控,成立管理专门机构,负责

制定、宣传、执行景区管理的相应法律、法规和政
策,规范保护管理程序,建立融资和保护基金管理
体制,完善保护管理立法。

注释及参考文献:

- [1]邹统钎.旅游景区开发与管理[M].北京:清华大学出版社,2008.
- [2]张补宏,徐施.基于利益相关者理论的民族旅游研究[J].中央民族大学学报(哲学社会科学版),2008(6).
- [3]张旭亮,张海霞.喀纳斯湖国家自然保护区生态旅游开发探讨[J].干旱区资源与环境,2006,20(2):71-76.
- [4]王军.黔东南州民俗文化和自然生态旅游开发新探[J].黑龙江教育学院学报,2008,27(10):13-15.
- [5]高昌俊.生态旅游及其可持续性发展研究[J].商业研究,2008(3):23.

Research on Eco-tourism Exploitation and Ethical Culture Protection of Nalati Scenic Spot in Xinjiang Province

YU Ming

(Business School of Xinjiang Shihezi University, Shihezi, Xinjiang 831300)

Abstract: This paper researches Nalati scenic spot on its actuality of eco-tourism exploitation and ethical culture character of Kazakstan and influence about ethical culture by the tour exploitation and finally brings forward mechanism about how to establish sustainable development of eco-tourism and ethical culture protection.

Key words: Nalati scenic spot; Eco-tourism; Ethical culture; Sustainable development