

10 профессий, связанных с физической культурой и спортом

Спорт – прекрасный вид деятельности, который помогает развивать настойчивость, упорство в достижении цели, честность, умение побеждать и проигрывать с достоинством. Человек, занимающийся физкультурой и спортом, обладает не только крепким здоровьем и тренированным телом, но и здоровым духом. Главное – чрезмерно не изнурять организм тренировками, ведь бесконтрольные нагрузки могут привести к появлению травм.

Физкультура – это активность, направленная на восстановление, укрепление и развитие здоровья, формирование особого отношения к организму как к источнику силы и долголетия. Это также совокупность знаний и ценностей, направленных на реализацию принципов здорового образа жизни, совершенствование интеллектуальной деятельности.

Спорт – это особый род активности, призванный сопоставить интеллектуальные и физические способности людей путем командной игры или одиночных состязаний. Конечная цель заключается не только в развитии своих физических навыков, но и победе над соперниками.

Основное различие между указанными понятиями заключается в степени вовлеченности субъекта, целях и правилах. Спорт – это постоянные тренировки, работа на пределе сил и возможностей. Ведь когда наступят соревнования, нужно быть лучше остальных. Физкультурой занимаются по мере возможностей и сил. Она открыта для всех желающих, независимо от возраста, физических навыков, социального статуса.

Если вы хотите зарабатывать на жизнь, занимаясь спортом или физкультурой, есть немало хороших профессий, связанных с этой деятельностью.

1. ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Преподаватель физической культуры работает в учреждениях образования, детских центрах творчества, спортивных организациях, клубах и т.п. Ведет спортивно-массовую и оздоровительно-физкультурную работу с учащимися. В учреждениях общего среднего образования проводит обучение по предмету «Физическая культура и здоровье», готовит учащихся к практическому применению полученных знаний. Планирует учебный материал, обеспечивает выполнение учебной программы, организует и осуществляет физическое воспитание учащихся, проведение учебных и тренировочных занятий, оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований. Анализирует успеваемость учащихся по физической культуре, обеспечивает соблюдение ими учебной дисциплины, формирует умения и навыки самостоятельного обучения. Оценивает уровень физической подготовки учащихся, формирует у них потребность в постоянном самосовершенствовании,

прививает интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом. Пользуется разнообразными методами и формами физического закаливания молодежи, обучения ее спортивному мастерству. Проводит массовые мероприятия оздоровительного, спортивного характера, руководит кружками и секциями. Участвует в методической работе, в разработке и внедрении образовательных, учебных программ, составляет тематические и поурочные планы. Оформляет документацию. Решает вопросы оборудования спортивных сооружений, залов и площадок.

Требования профессии к человеку: преподавательские способности; организаторские и коммуникативные навыки; хорошая физическая подготовка и координация движений, физическая выносливость; высокий уровень развития моторной (двигательной) памяти; умение общаться с детьми; терпение, настойчивость, выдержка, эмоциональная устойчивость.

2. ТРЕНЕР (по виду спорта)

Тренер ведет воспитательную и учебно-тренировочную работу, формирует команду. Осуществляет всестороннюю физическую, техническую и тактическую подготовку спортсменов к соревнованиям. Руководит тренировками, грамотно



распределяя нагрузки, интенсивность и режим. Подбирает оптимальные методы тактической, физической, психологической, теоретической и технической подготовки для достижения наиболее высоких результатов. В процессе подготовки воспитывает у спортсменов морально-волевые качества, наставляет их во всем, начиная от образа жизни и жизненной философии, заканчивая способами выполнения

упражнений и быстрого восстановления сил к решающему старту.

Принимает участие в проведении учебно-тренировочных сборов команды, разрабатывает индивидуальные планы подготовки спортсменов (команды), ведет учет спортивных результатов, обеспечивает безопасность занятий и соблюдение санитарно-гигиенических норм.

Тренер может работать в специализированных учебно-спортивных учреждениях (ДЮСШ, училища олимпийского резерва и пр.), физкультурно-спортивных организациях (спортклубах, секциях и пр.), сборных командах ведомств, в добровольных спортивных обществах, в сборных национальных командах. Характер рабочего места тренера зависит от вида спорта. Это могут быть спортзалы, корты, бассейны, тренажерные залы и т.п.

Требования профессии к человеку: организаторские и коммуникативные навыки; развитые вербальные способности (умение говорить четко, ясно, выразительно); аналитическое мышление; склонность к работе с людьми, педагогические способности; хорошая физическая подготовка, высокий уровень развития моторной (двигательной) памяти. Для успеха в деятельности важны

целеустремленность, терпение, настойчивость, выдержка, уверенность в себе, амбициозность, развитые лидерские качества.

3. МЕНЕДЖЕР В СПОРТЕ

Менеджер в спорте – это специалист в области управления индустрией спорта и спортивной организацией в частности. Он занимается формированием оптимальной структуры управления спортивной организацией (например, спортивным клубом); определением маркетинговой стратегии; грамотным построением отношений профессионального клуба, спортсменов и агентов; правильным формированием клубного бюджета и минимизацией расходов; подбором персонала, его обучением и составлением графиков работы; эффективным распределением функций между менеджерами организации; работой с партнерами, спонсорами и рекламодателями. Участвует в организации мероприятий по укреплению и развитию материально-технической базы организации.

Функции менеджера в спорте предполагают планирование и проведение массовых, семейных мероприятий и праздников с учетом интересов различных аудиторий, возрастных категорий и индивидуальных потребностей участников. Менеджер в спорте занимается организацией работы на различных спортивных объектах, разработкой рекламных акций и мероприятий по привлечению новых посетителей.

Требования профессии к человеку: высокоразвитые организаторские способности (способность руководить коллективом и оказывать влияние на окружающих людей); коммуникативные способности (умение входить в контакт, налаживать взаимоотношения); аналитический склад ума, логическое мышление (способность анализировать множество факторов, устанавливать причинно-следственные связи, прогнозировать и предвидеть результаты). Успеху в деятельности менеджера будут способствовать личностные качества: энергичность, эрудированность, целеустремленность, деловая хватка, инициативность, уверенность в себе и принимаемых решениях.

4. ИНСТРУКТОР-МЕТОДИСТ ПО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЕ

Инструктор-методист по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе может работать на предприятиях, в учреждениях, спортивных школах, спортивных центрах, спорткомплексах, спортивных клубах, бассейнах, санаториях-профилакториях.

Специалист осуществляет организацию и ведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Организует набор в секции, группы оздоровительной направленности, ведет физкультурно-оздоровительные занятия, работает в тесном контакте с органами здравоохранения для обеспечения медицинского наблюдения за занимающимися. Проводит учебную работу в группах общей физической подготовки, дает групповые и индивидуальные консультации для тех, кто занимается физической культурой. Осуществляет меры по пропаганде

здорового образа жизни, ведет агитационно-пропагандистскую и лекционную работу в области физической культуры.

Инструктор-методист организует учебную, воспитательную и методическую работу, контролирует проведение учебных занятий, выполнение программ, учебных планов. Руководит работой кабинета, организует оснащение его наглядными пособиями, оборудованием, инвентарем.

Требования профессии к человеку. Должен иметь хорошую физическую подготовку, организаторские навыки, коммуникативные способности, лидерские качества, склонность к преподавательской деятельности и методической работе.

5. ИНСТРУКТОР ПО ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ

Лечебная физическая культура (двигательная реабилитация) использует специально подбираемые физические упражнения и некоторые спортивные средства для лечения и восстановления функций организма, нарушенных в результате заболеваний, травм, переутомления и других причин.

Инструктор по ЛФК может работать в учреждениях здравоохранения (поликлиниках, больницах, госпиталях и пр.), а также в учреждениях санаторно-курортного типа.

Данный специалист подготавливает помещение, гимнастические предметы и снаряды для проведения занятий по лечебной физкультуре. Проводит индивидуальные и групповые занятия в зале, бассейне и на механо-терапевтических аппаратах. Контролирует самочувствие больных до и после проведения занятий. Дает рекомендации по проведению физических упражнений и плаванию в бассейне, пешеходным и велосипедным прогулкам, туризму, ходьбе на лыжах, спортивным играм, занятиям на тренажерах и механоаппаратах, трудотерапии. Совместно с врачом инструктор по ЛФК разрабатывает схемы лечебной гимнастики для больных с различными заболеваниями и комплексы физических упражнений, способствующие восстановлению работоспособности. Своевременно и качественно ведет медицинскую документацию, проводит регистрацию пациентов.

Инструктор по лечебной физкультуре знает основы физиологии и патофизиологии организма, методику проведения занятий по лечебной физкультуре для больных различными заболеваниями; показания и противопоказания к проведению занятий по ЛФК, основы проведения лечебного массажа.

Требования профессии к человеку: хорошая физическая подготовка, коммуникативные способности, организаторские навыки, развитые вербальные способности (умение говорить четко, ясно, выразительно), терпение и выдержка, доброжелательность, ответственность, эмпатия.

6. ИНСТРУКТОР-МЕТОДИСТ ПО ЭРГОТЕРАПИИ

Инструктор-методист по эрготерапии – это специалист, основной задачей которого является развитие или восстановление утраченных у пациента функций с использованием специальных технических приспособлений, а также адаптация его к окружающей среде. Специалист может работать в организациях здравоохранения, образования, социальной защиты, физической культуры и спорта.

Деятельность инструктора-методиста по эрготерапии направлена на восстановление двигательной активности людей с ограниченными возможностями. Эта деятельность помогает улучшить функциональные возможности человека (двигательные, эмоциональные, когнитивные и психические). Данный специалист разрабатывает предложения по совершенствованию труда и отдыха, рекомендации и другие методические материалы по использованию различных форм и методов физической культуры для максимально возможного восстановления способности человека к независимой жизни, невзирая на имеющиеся у него нарушения, ограничения жизнедеятельности или ограничения участия в жизни общества.

Инструктор-методист осуществляет набор в секции, группы оздоровительной направленности, проводит групповые и индивидуальные занятия. Ведет учетно-отчетную документацию и анализирует эффективность физкультурно-оздоровительных занятий.

Требования профессии к человеку. Профессия требует хорошей физической подготовки, способности концентрировать внимание, аналитического склада ума. Успеху в деятельности способствуют коммуникативные способности, организаторские навыки, доброжелательность, контактность, общительность, уравновешенность, терпение, тактичность, эмпатия.

7. ИНСТРУКТОР-МЕТОДИСТ ПО ТУРИЗМУ

Инструктор-методист по туризму организует и проводит с туристскими группами учебно-тренировочную работу и плановые туристские походы. В походе осуществляет контроль состояния здоровья туристов (при необходимости оказывает доврачебную медицинскую помощь), следит за темпом движения, правильным питанием, соблюдением требований санитарной гигиены, равномерным распределением груза между туристами, соблюдением правил охраны природы. Информировывает туристов о природных, этнографических, культурных и других достопримечательностях района путешествий. Таким образом, инструктор владеет сразу несколькими профессиями. Он экскурсовод, организатор спортивных и культурных мероприятий, повар, врач, спасатель, искусный рассказчик и краевед, хороший психолог и педагог.

Инструктор-методист по туризму может работать в туристических организациях (турагентствах, туристических бюро и пр.).

Требования профессии к человеку. У инструктора по туризму должно быть хорошо развито логическое мышление, интуиция, умение ориентироваться на местности. Профессия требует хорошей физической подготовки и наличия специальных навыков (навыки страховки и самостраховки, оказания первой помощи при несчастных случаях; способность разработать туристский маршрут и планировать материально-техническое обеспечение похода; умение обустроить бивак в любых погодных и экстремальных условиях и пр.). Успеху в деятельности будут способствовать коммуникативные способности, организаторские навыки, творческое воображение, высокий уровень развития эмоциональной устойчивости, способность легко и свободно чувствовать себя в любой нестандартной ситуации.

8. СПОРТСМЕН-ИНСТРУКТОР

Спортсмен-инструктор выполняет индивидуальный план подготовки, тренировочные и соревновательные задания. Поддерживает высокий уровень общей физической и специальной подготовки, обеспечивающий достижение результатов международного класса. Ведет учет по выполнению заданий, предусмотренных индивидуальным планом подготовки. Соблюдает нормы, обеспечивающие безопасность учебно-тренировочных занятий, правила спортивных соревнований. Передает в ходе учебно-тренировочного процесса опыт спортивных достижений и оказывает п р а к т и ч е с к у ю помощь молодым спортсменам.

Спортсмен-инструктор может работать в специализированных учебно-спортивных учреждениях, сборных командах ведомств, в добровольных спортивных обществах, в сборных национальных командах.

Требования профессии к человеку. Спорт крайне многогранен. Если в одних видах спорта приоритет отдается силе (метание молота, подъем грузов), то в других наиболее важным качеством для спортсмена может являться гибкость, координация движений, растяжка, музыкальный слух (синхронное плавание, художественная гимнастика, спортивные танцы). Поэтому спортсмен должен обладать физической силой, уровнем подготовки и специальными способностями, оптимальными для данного вида спорта. Успеху в деятельности также будут способствовать высокий уровень развития моторной (двигательной) памяти, хорошая координация движений, быстрота реакции, способность к волевому саморегулированию, высокая психоэмоциональная устойчивость.



Каждый спортсмен-профессионал в своей сфере обязан обладать отменными физическими данными, выносливостью, стремлением победить, превзойти свои возможности. Любым спортсменом руководит желание поставить рекорд, оставить след в истории спорта. Поэтому в данной профессии очень важны личностные качества: упорство, настойчивость, терпение, целеустремленность и сила воли.

9. СПОРТИВНЫЙ ОБОЗРЕВАТЕЛЬ

Данная профессия связана не только со спортом, но и с журналистикой. Спортивный обозреватель занимается подготовкой аналитических материалов, обзорных заметок по ключевым спортивным событиям. В рамках своей профессиональной деятельности он посещает тренировки, спортивно-массовые мероприятия, пресс-конференции, осуществляет мониторинг спортивных новостей и интервьюирование действующих лиц спортивной сферы.

Спортивный обозреватель работает в сфере масс-медиа (спортивные газеты, телевидение, радио и пр.).

Требования профессии к человеку. Профессия требует коммуникативных навыков и развитых вербальных способностей (умения говорить четко, ясно,

выразительно, доступно излагать информацию); аналитического мышления, умения быстро ориентироваться в событиях. Профессиональный спортивный обозреватель должен знать о спорте очень многое. Важно, чтобы его знания и внимание были сконцентрированы не на отдельной спортивной «ветке», а на спорте в целом. Также весьма важным качеством для обозревателя является не только его умение разбираться в тонкостях различных видов спорта и отдельных спортивных событий, но и его осведомленность о судьбах и биографиях спортсменов, тренеров, спортивных функционеров как прошлого, так и настоящего.

10. **СПОРТИВНЫЙ КОММЕНТАТОР**

Данная профессия в спортивных средствах массовой информации представлена в основном на телевидении и радио. Должность комментатора обычно отдают профессиональному журналисту, для которого соответствующая сфера является областью специализации. Представитель этой профессии является автором комментариев в отношении какого-нибудь конкретного события, например, футбольного матча.

Спортивные комментаторы часто работают вдвоем. Особенно это важно для тех видов спорта, где по ходу трансляции возникает мало зрелищных событий, и комментаторы вынуждены рассказывать вещи, напрямую не относящиеся к происходящему на экране: биографию, новости из профессиональной карьеры спортсменов и т. д.

Требования профессии к человеку. Чтобы стать спортивным комментатором, не обязательно быть спортсменом. Но комментатор должен обладать обширными знаниями о хотя бы одном виде спорта, а также быть его ярким болельщиком, страстным ценителем и справедливым (пусть и субъективным) судьей. Профессия требует высокого уровня развития вербальных, ораторских способностей. Для комментатора важно иметь богатый словарный запас, уметь ясно излагать мысли и точно формулировать вопросы, говорить эмоционально, артистично, захватывающе. Для успеха в деятельности важны мобильность, оперативность, умение быстро адаптироваться в новых условиях, находчивость, чувство юмора и сообразительность.

Действия во время спортивных игр могут разворачиваться крайне стремительно. Комментатор должен уметь не только увидеть то, на что могли не обратить внимание зрители, но и вовремя вербально описать все ключевые процессы игры. Для этого важно быть собранным и наблюдательным, обладать безупречной дикцией и правильной речью. Кроме того, спортивный комментатор должен иметь хорошую память, ведь в процессе работы ему приходится комментировать большое количество различных матчей – необходимо знать наизусть состав каждой команды. Также важны коммуникативные умения, способность легко вступать в контакт, расположить к себе и развить разговор с собеседником.