

Профессия тренер по тяжелой атлетике

«Движение — это жизнь.
Жизнь — это процесс.»
Фельденкрайз Моше



Участники проекта:
учащиеся 9 «Д» классов
МОУ СОШ № 70
Тулупова Маргарита
Заживихин Андрей

Руководитель проекта:
Аляутдинова Надежда Федоровна

Проблемы

Рано или поздно перед каждым подростком возникает вопрос: Кем быть? Какую профессию выбрать? Куда пойти учиться?



Цель проекта

- -Узнать как можно больше о профессии тренер по тяжелой атлетике.



Задачи проекта

- -Изучить историю развития профессии Тренера по тяжелой атлетике.
- -Узнать где и как можно получить образование для выбранной профессии.
- -Провести исследование.
- -Сделать вывод, подходит ли нам эта профессия

Ошибки при выборе профессии

- Увлечение внешней стороной профессии.
- Не знание мира профессии.
- Не знание путей получения профессии.
- Устарелое представление о характере труда.

История профессии

История профессии: История этой профессии уходит корнями в далёкое прошлое, когда появились первые люди. Человек сейчас умеет и знает намного больше своих предков, потому что они открывали, изобретали, изучали и распространяли свои убеждения, инструкции по применению предметов, трав и корешков — своего рода наставники и учителя. Философы также имели последователей и учеников. В наше время большинство интересуется уже не тем, какие травы надо варить. Поэтому около 10 лет назад приобрела популярность профессия тренера....

История профессии

Тренер (англ. trainer, от train –воспитывать, обучать, готовить)- человек, профессионально занимающийся тренировкой спортсменов, менеджеров и тд. Тренер осуществляет учебно-тренировочную работу, направленную на воспитание, обучение и совершенствование мастерства, развитие функциональных возможностей своих подопечных.

Значимость профессии

Итак, анализ ряда литературных данных говорит о том, что решению многих вопросов в теории спорта придается большое значение с точки зрения не столько собственно соревновательной деятельности, сколько более глубокого раскрытия сущности ее социально-педагогических и биологических аспектов. Отмечая исключительную важность применения физических упражнений с отягощениями с целью оптимального и целесообразного развития силы у детей школьного возраста, ряд авторов указывают на необходимость упорядочивания системы воздействия на естественные процессы физического совершенствования и развития подрастающего поколения. Задача общей теории, по мнению Л.П. Матвеева, состоит в том, чтобы дать единую методологическую концепцию в решении проблемы физического воспитания.

Плюсы профессии хореограф

- работая в тренажерных залах, у человека появляется возможность знакомиться с интересными творческими людьми. Профессиональный тренер сможет заработать деньги в любой стране, даже без знания местного языка;
- - постоянная мотивация и достижение новых целей. В отличии от офисных профессий, работу тренера вряд ли можно назвать скучной и рутинной;
- профессия связана с поездками по разным странам и континентам. Правда, этого добиваются только профессиональные коллективы;
- идеальная работа для людей, которые занимают активную жизненную позицию, любят приковывать к себе взгляды зрителей;

Минусы профессии хореограф

- профессия сопряжена с риском получения травм. Одно неверное движение может навсегда поставить крест на любимой профессии;
- ежедневные тренировки и выступления отнимают много сил. Молодым людям нужно быть готовым к посещению других учреждений и освоению новых подготовок;
- Выступать на сцене после 30 лет довольно сложно, и хотя тренером по ТА можно работать дольше, никто не застрахован от психологических переживаний и депрессий;
- нередко все личное время тренера посвящено работе, что может вызывать проблемы с личной жизнью.

Медицинские противопоказания

- Ревматизм, ревматические болезни сердца (ревматический перикардит, миокардит, ревматические пороки клапанов). Неревматические миокардиты, эндокардиты. Другие болезни сердца: кардиомиопатии, органические нарушения сердечного ритма и проводимости, пролапс клапанов (II степень и выше, I степень — при наличии регургитации, миксоматозной дегенерации клапанов, нарушений сердечного ритма, изменений на ЭКГ), синдромы предвозбуждения желудочков, синдром слабости синусового узла.
- Сосудистые заболевания головного и спинного мозга и их последствия (субарахноидальные, внутримозговые и другие внутривнутричерепные кровоизлияния, инфаркт мозга, транзиторная ишемия мозга и др.).

Учебные заведения

- Российский университет физкультуры и спорта
- Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина
- Республиканское государственное училище олимпийского резерва
- УО "Плещеницкая государственная областная средняя школа-училище олимпийского резерва"

Карьерный рост, зарплата

- Карьерная лестница тренера развивается путем приобретения более высоких профессиональных навыков.
- Участие в соревнованиях, постоянные выступления, требует от тренера большого опыта и навыков. Как раз эти факторы влияют на доход специалиста.
- Сказать точно, какая зарплата у тренера довольно сложно, она так же зависит от региона.
- Если в небольших городах доход колеблется в районе 400-500 долларов, то в мегаполисах гонорар известного тренера может составлять 3000 – 5000 долларов.
- Так же некоторые профессионалы со временем открывают собственные тренажерные залы.

Риски профессии

На такой работе сложно избежать травм.

Все тренеры страдают тем, что у них болят колени или другие части тела, на которые приходится основная нагрузка.

От конкуренции тоже не убежишь.

Сегодня ты известный тренер, а завтра тебя уже забыли.

В любом случае, эта работа приносит удовольствие, как моральное, так и материальное.

Люди этой профессии смогут найти себе применение в спортивных клубах, фитнес-комплексах, на олимпийских играх и других местах.

Проба сил

Мы провели тренировку в спортивном зале «Сигма»



Вывод

Мы убедились в верности своего выбора. Теперь перед нами стоит цель получить высшее образование в данной сфере деятельности. В будущем, мы надеемся стать по-настоящему профессиональными тренерами и помогать людям находить свой путь в жизни.



Источники информации

- <http://fak.ru/baza/students.php?spec=070303>
- <http://www.kto-kem.ru/professiya/horeograf/>
- <http://work-place.net/?p=502>
- http://www.moeobrazovanie.ru/professions_horeograf.html
- <http://fak.ru/baza/students.php?spec=070303>



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

