

- после тренировки – отдых на левом боку в течение 20 - 30 минут.

Стоит лишний раз подчеркнуть, что будущая мама не должна бояться проконсультироваться по поводу нагрузок с ведущим беременность врачом. Он всегда подскажет, на что стоит обратить внимание и как это правильно следует выполнять. Ведь здоровая мама – залог рождения здорового ребенка, крепкого и счастливого малыша.

*Библиографический список*

1. Уильям и Марта Серз. Мы ждем ребенка. Москва, “Крон-пресс”, 2015.
2. Цареградская Ж.В. Родить и возродиться. Книги для беременных Москва, “Знание”, 2012.
3. <http://beremennost.net>
4. <http://in-fitness.ru>

Вершков И. А., Кетриш Е.В.  
Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ УПРАВЛЕНИЯ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

*Аннотация.* В статье проводится сравнительный анализ особенностей управления в организациях физкультурно-спортивной направленности. Проведено изучение сущности, значения и функций деятельности организаций физкультурно-спортивной направленности. На основе характеристики специфики управления в организациях физкультурно-спортивной направленности на современном этапе обозначены основные проблемы системы профессиональной подготовки данных специалистов. Разработана модель профессиональной компетентности руководителей организаций физкультурно-спортивной направленности.

*Ключевые слова.* Физкультурно-спортивная деятельность, физкультурно-спортивная организация, менеджмент, руководитель, подготовка, профессионализм, компетентность.

Современная ситуация актуализирует необходимость пристального внимания к проблеме осуществления и управления физкультурно-спортивной деятельностью как способу оздоровления населения. Что в свою очередь актуализирует потребность в квалифицированных педагогических кадрах, компетентных в осуществлении управления деятельностью физкультурно-спортивных организаций.

Как в России, так и за рубежом динамичные темпы общественного развития требуют обобщения и систематизации теоретических и методических материалов, раскрывающих суть процессов управления учреждением образования на основе системного подхода и под углом зрения совершенствования содержания и механизма повышения эффективности управления в организациях физкультурно-спортивной направленности.

Отсутствие в настоящее время в отечественной практике среди руководителей физкультурно-спортивных организаций профессионалов-управленцев по-настоящему компетентным в управлении с учетом специфики физкультурно-спортивных организаций обуславливает необходимость разработки теоретических методических аспектов управления деятельностью физкультурно-спортивных организаций.

Физкультурно-спортивная деятельность является весьма комплексным понятием, представляет собой совокупность мероприятий для осуществления таких видов

деятельности, как оздоровительной и развивающей физические способности учащихся средствами физической культуры и спорта [4, с.105].

Физкультурно-спортивная деятельность представляет собой средство воспитания здорового стиля жизни, формирования общечеловеческих ценностей культуры, оздоровления и физического совершенствования человеческого организма [1, с.166].

Реализация функций деятельности организаций физкультурно-спортивной направленности охватывает множество сфер и областей человеческой деятельности: экономика и юриспруденция, менеджмент, теория и методика физической культуры и спорта, теория и методика спортивной тренировки, педагогика физической культуры и спорта, маркетинговая деятельности.

Успешная реализация деятельности организаций физкультурно-спортивной направленности обуславливает высокий уровень профессиональной компетентности руководителя организации, владением им компетенциями в перечисленных сферах и областях. Выполнение общих и специфических управленческих функций в соответствии с принципами управления требует от руководителя физкультурно-спортивной организации соответствующей компетентности в совокупности знаний, умений, опыта и др. [5, с.79].

Проблема системы образования в сфере подготовки руководителей физкультурно-спортивных организаций заключается в том, что в образовательном стандарте доминируют педагогические структурные и содержательные компоненты, а особенностью труда в отрасли физическая культура и спорт является то, что в нем в соотносимой мере представлены и управленческие, и педагогические характеристики [6]. Поэтому можно заключить о том, что современная система образования в сфере подготовки руководителей физкультурно-спортивных организаций не соответствует требованиям данной сферы и общественного развития государства в целом.

Решением проблемы является модернизация системы образования в сфере подготовки руководителей физкультурно-спортивных организаций в аспекте разработки и внедрения теоретико-методических основ подготовки компетентных управленцев, обладающих знаниями и навыками в аспектах: общепрофессиональных и специальных компетенций: организационно-управленческие знания и навыки, коммуникативные основы управления, владение экономическими, организационными и социально-психологическими методами управления коллективом.

Современная модель менеджмента физкультурно-спортивных организаций должна быть ориентированная на эффективное управление предполагает реализацию следующего ряда принципов:

- ориентация на потребителя;
- лидерство;
- вовлечение субъектов в процесс;
- системный и процессный подходы к управлению;
- постоянное улучшение;
- принятие решений, основанных на фактах [2, с.89].

Специфика управления в организациях физкультурно-спортивной направленности обуславливает необходимость формирования комплекса качеств личности руководителя [8, с.55].

Так в рамках исследования разработана модель профессиональной компетентности, основу, которой составляют следующие группы компетенций:

- социально-личностные (характеризуют общегражданские качества взрослого человека, его культурный уровень и дееспособность);

-экономические и организационно-управленческие (инвариантны к области деятельности, относятся к организации работы коллектива, планированию работы персонала и ресурсов, системе менеджмента качества продукции и т.д.) [2, с.90].

Также в рамках модели профессиональной компетентности обозначены такие группы компетенций как:

-общепрофессиональная (общенаучные и исследовательские компетенции), соответствующая уровню специалиста с университетским образованием; профессионально ориентирована на все основные группы направлений подготовки и связана с решением познавательных задач, поиском нестандартных решений; определяет фундаментальность образования;

-общеотраслевая (образовательные и физкультурно-спортивные компетенции), относящаяся к подготовке специалистов по физической культуре и спорту, интегрирующей образовательную (психолого-педагогическую) и физкультурно-спортивную научно-практические сферы; относится к ориентации в общих теоретических, социально-экономических и организационно-управленческих вопросах сферы физической культуры и спорта и образовательной области, к планированию и организации работы коллектива, ресурсному обеспечению деятельности, системе менеджмента качества труда и т.д.; обеспечивает полипрофессионализм, готовность к решению общепрофессиональных задач (той их совокупности, которую должен уметь решать специалист с высшим образованием в сфере физической культуры и спорта) и создает базу для специализации;

-специальная (педагогические, управленческие, рекреационные компетенции), относящаяся к профессиональным функциям учителя ФК и тренера, руководителя физкультурно-спортивной организации, сотрудника органов управления физической культурой и спортом, методиста (инструктора) по физической культуре, организатора в спорткомитете, муниципалитете, на предприятиях и в организациях, в общественных физкультурно-спортивных, молодежных и иных организациях, в культурно-просветительских учреждениях и т.д., а также методиста (инструктора) по лечебной физической культуре как реализатора реабилитационных функций специалистов по физической культуре и спорту (данная область профессиональной деятельности выполняется в рамках педагогического либо физкультурно-рекреационного труда) [3, с.118].

Структуру и содержание компетенций управленческой деятельности руководителя спортивно-физкультурной организации на современном этапе должны составлять такие компетенции управленческой деятельности как содержание когнитивно-операциональной сферы спортивного менеджера в соответствии с содержанием общих и специальных функций спортивного менеджера и принципов управления.

#### *Библиографический список*

1. Ахтариева, Р.Ф. Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования как педагогическая проблема / Р.Ф. Ахтариева // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования». - Елабуга: Изд-во ЕГПУ, 2014. - С. 21-28.
2. Банников, А.М. Управление системой физической культурой и спортом в субъекте Российской Федерации в современных социально – экономических условиях (на примере Краснодарского края): дисс. канд. пед. наук: 13.00.02: защищена 29.01.02: утв. 03.07.02 / Банников Александр Максимович. – Майкоп, 2012. – 118с.
3. Васин, В.А. Организационные, социально-экономические и правовые аспекты деятельности спортивных организаций на современном этапе: дисс. канд. пед. наук:

- 13.00.04: защищена 15.01.00: утв. 26.06.00 / Васин Владимир Алексеевич. – М., 2013. – 217 с.
4. Вилькин, Я.Р., Каневец, Т.М. Организация работы по массовой физической культуре и спорту: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Я.Р. Вилькин, Т.М. Каневец. – М.: ФиС, 2012. – 186 с.
5. Жолдак, В.И. Системный подход в организации управления физкультурно-спортивного движения // Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Сб. статей ВНИИФК. Вып. 1. - М.: Импульс-Принт, 2014. – 147с.
6. Локшин, К.В. Формирование управленческой готовности будущего менеджера физической культуры при обучении специальным дисциплинам: дис. ... кан. пед. наук / К.В. Локшин. — М., 2014. — 175с.
7. Черепов, В.А. Проблемы менеджмента в сфере физической культуры и [спорта](#): хрестоматия / В.А. Черепов. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2011. – 229с.
8. Шарифуллина, С.Р. Формирование готовности будущих педагогов к управлению физкультурно-спортивной деятельностью. Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Елабуга, 2015. – 182с.

Волков З.Н., Домахина А.В.

Российский Государственный Профессионально-Педагогический Университет, г. Екатеринбург, Россия

#### ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ

*Аннотация.* В данной работе рассматривается актуальная тема интенсивности физических нагрузок, определяются факторы риска для здоровья при занятиях фитнесом и возможные пути их решения.

*Ключевые слова:* факторы риска, фитнес, бег.

Всем известно, что регулярные лёгкие пробежки, занятия плаванием и утренняя гимнастика — универсальные оздоровительные меры. Тем не менее, даже к этим спортивным нагрузкам есть ряд противопоказаний, не говоря уже о занятиях в тренажёрном зале с внушительным весом или продолжительных аэробных нагрузках высокой интенсивности. В группе повышенного риска в первую очередь те, кто долгое время занимается спортом в интенсивном режиме.

В медицине существует отдельная область, изучающая физиологию спорта: в ней можно найти ответ на вопрос о том, какой вид физической активности подходит именно вам. В большом спорте применяется лабораторная диагностика пригодности к тому или иному виду спорта. Она включает в себя проверку производительности в различных типах нагрузок, анализ параметров мышечных волокон и даже определение специфических генов. Каждый организм имеет разные физиологические показатели, а значит, «заточен» под разные типы нагрузок. Такую диагностику сегодня проводят почти всем начинающим спортсменам: она позволяет не только выяснить, какой вид спорта будет удаваться лучше всего, но и найти оптимальные способы повышения показателей спортсмена (скорости бега, высоты прыжка, силы удара).

Противопоказания в спорте во многом зависят не только от интенсивности физической нагрузки, но и от её типа. Нагрузка бывает аэробная и анаэробная, статическая или динамическая, при этом в одной тренировке запросто уживаются разные типы нагрузок. Людям с гипертонией, стенокардией, аритмией, сердечной недостаточностью не рекомендованы занятия на силовых тренажёрах, подъём штанги, изомет-