

вплоть до рекордных для конкретного спортсмена или определенного вида спорта, выявления помогающих или препятствующих факторов при совершенствовании движений.

Основные задачи спортивной биомеханики состоят в следующем: Совершенствование спортивной техники, моделирование и конструирование ее наиболее рациональных вариантов; Биомеханический контроль техники отдельных спортсменов; Выявление биомеханических закономерностей совершенствования двигательных действий; Прогнозирование тенденций изменения параметров техники выполнения спортивных упражнений по мере роста спортивного мастерства для оценки этапных и конечных показателей; Разработка тренажеров для спорта; Совершенствование спортивного инвентаря.

Выводы: Биомеханика двигательной деятельности человека изучает, какой из методов и какие возможности выполнения определенных задач лучше и как будет максимально правильно и эффективно ими овладеть. Общая задача изучения движений состоит в оценке эффективности приложения сил для достижения поставленной цели. Любое изучение движений, так или иначе, направлено на то, чтобы помочь понять, как лучше их выполнять. Перед тем, как приступить к разработке лучших способов действий, необходимо проанализировать существующие. Отсюда вытекает общая задача биомеханики, сводящаяся к оценке эффективности способов выполнения изучаемого движения. Биомеханика исследует как именно полученная механическая энергия движения и напряжения может получить свое рабочее применение. Рабочий эффект измеряется тем, как именно используется потраченная энергия. Именно для этого определяют, какие силы совершают полезную работу, каковы они по происхождению, когда и где приложены. Так же должны быть исследованы те силы, которые производят вредную работу, так или иначе снижающие эффективность полезных сил. Такое изучение даст возможность сделать выводы о том, как повысить эффективность действия.

Литература.

1. Дубровский, В.И. Биомеханика/В.И. Дубровский, В.Н. Федорова // Учеб. для сред, и высш. учеб. заведений. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. — 672 с.
2. Мудров, М. Ю. Биомеханика: учеб.-метод. комплекс для студентов специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» / М. Ю. Мудров. – Новополоцк: ПГУ, 2010. – 184 с.
3. Попов, Г.И. Биомеханика двигательной деятельности: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г. И. Попов, А.В. Самсонова. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 320 с.

УДК 796.081(316.37)

СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМЫ

Цымбалюк Е.А., Прицев В.А.

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»,
г. Минск, Республика Беларусь

*Приспосабливаться к новому нужно поскорее,
поскольку, не приспособившись вовремя, вы рискуете не
приспособиться вообще*

Патрик Спенсер Джонсон

Отношение к спортивной травме в научных исследованиях последнего времени вышло далеко за пределы собственно медицинского знания и характеризуется комплексным подходом. Специалистов волнуют биографические, личностные, ситуативные предпосылки травмы в контексте возраста спортсмена, момента его карьеры, поставленных перед ним индивидуальных спортивных задач, в связи с чем спортивная травма рассматривается как

полидетерминированное явление [1]. Соответственно адаптация спортсмена после травмы должна носить комплексный характер. Однако очевидность подобного вывода сталкивается со сложностями временного порядка, когда физическая, психологическая и социальная адаптация травмированного спортсмена имеют разные сроки реализации, причем именно социальную адаптацию большинство исследователей считают наиболее продолжительной и сложной.

Анализ научных источников позволяет выделить основные аспекты изучения спортивных травм в гуманитарных науках [1-4]:

- социально-психологическая адаптация детей, перенесших спортивную травму, и выбывших из спорта на ранних этапах спортивной карьеры;
- изучение субъективной картины событий и объективных факторов, предшествовавших получению травмы взрослым спортсменом;
- особенности посттравматической социальной адаптации спортсменов в разные возрастные периоды (дети до 12 лет, подростки и представители ранней юности 13-17 лет, представители поздней юности 18-21 лет, представители ранней и средней зрелости 22-35 лет), а также на разных уровнях спортивного мастерства (от любительского спорта до спорта высших достижений);
- изучение спортивной травмы как жизненного события, влияющего на дальнейший образ жизни спортсмена;
- отличия социальной поддержки спортсменов, перенесших спортивную травму, от социальной поддержки не спортсменов, перенесших бытовую травму;
- отличия социально-психологического самочувствия спортсменов – представителей разных видов спорта – одиночных циклических, сложно-координационных, игровых;
- статистические исследования разновидностей и частоты спортивных травм;
- особенности социально-психологической адаптации впервые травмированных спортсменов от спортсменов, получивших травму не в первый раз.

По данным Республиканского научно-практического центра спорта наиболее травмоопасными являются игровые (38 %) и циклические (32 %) виды спорта, наименее травмоопасными – прикладные и технические виды спорта (менее 2 %). Среди возрастных категорий в большей мере подвержены травмам спортсмены в возрасте 18-25 лет, в наименьшей мере – спортсмены старше 31 года [5]. Это накладывает определенный отпечаток на социологические исследования по заявленной проблеме, четко определяя целевую аудиторию для наблюдения и последующей работы.

Считается, что адаптационный ресурс спортсмена во многом зависит от целостного образа его физического «Я», т.е. от его восприятия собственной физической формы как единства физической выносливости и эстетической привлекательности. При срабатывании феномена отрицания травмирующих обстоятельств образ физического «Я» серьезно искажается в сторону уменьшения его привлекательности и социальной значимости, что в большей мере характерно для спортсменок. Напротив, в ситуации принятия спортсменом факта травмы восприятие физического «Я» остается адекватным и служит стимулом для скорейшего выздоровления [6], что дает основание говорить об обязательном учете в социологических исследованиях по социальной адаптации травмированных спортсменов гендерной составляющей.

Среди прочих факторов, провоцирующих социальную дезориентацию спортсменов, получивших травму, называются прекращение опеки со стороны спортивного клуба, разрыв дружеских и профессиональных отношений, отсутствие факта удовлетворения от спортивной борьбы, снижение уровня материальных доходов, сложности в освоении новой профессии в ситуации невозможности вернуться в спорт [7]. В качестве социальных мер адаптации данной категории спортсменов предлагается квотирование вакансий в других профессиях, выстраивание системы профессиональной переподготовки, материальная поддержка, включение травмированных спортсменов в общественную деятельность, жилищные субсидии, полноценное страхование [8].

Тем не менее, анализ данных мер при всей их необходимости и значимости имеет одну характерную особенность – постановку травмированного спортсмена в роль объекта социального воздействия, т.е. пассивного «получателя» социальных благ, что явно диссонирует с его прежним социальным статусом. В этой связи целесообразно разработать комплекс мер по активной социальной адаптации спортсменов, получивших травму. В качестве таких мер могут выступать:

- ведение в сети Интернет блога, посвященного собственной реабилитации, что снимет у спортсмена комплекс физической неполноценности и создаст ощущение своей социальной значимости даже в травмированном состоянии;
- занятие, при желании и дополнительной подготовке, предпринимательской деятельностью в качестве самозанятого либо индивидуального предпринимателя с предварительной проработкой вопросов о льготном налогообложении;
- работа в центрах социальной помощи людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации в роли мотиватора либо штатного сотрудника с выполнением посильной работы;
- участие в качестве экспертов при разработке нормативной документации в сфере физической культуры и спорта.

Авторы статьи убеждены – чем в большей степени травмированный спортсмен ограничен в плане самообслуживания, тем в большей мере ему надо обеспечивать социальную активность в реальном либо в виртуальном формате.

Дальнейшие исследования заявленной проблемы могут касаться разработки «карты социальной адаптации» для спортсменов – представителей разных видов спорта, получивших типичные для данного вида спорта травмы на основе предварительного изучения социальных запросов этой категории лиц.

Литература.

1. Довжик, Л. М. *Психология спортивной травмы: монография* / Л. М. Довжик, К. А. Бочавер. – М.: Спорт, 2020 – 264 с.
2. Стамбулова, Н. Б. *Психология спортивной карьеры: автореф. дис. ... док. психол. наук: 19.00.13* / Н. Б. Стамбулова; Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 1999. – 40 с.
3. Мельникова, Е. А. *Реабилитация спортсменов: немедикаментозные методы* / Е. А. Мельникова, С. В. Красножен., О. Е. Темкина // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. – 2007. – С. 64–67.
4. Перова, Е. И. *Концепция и исследования качества жизни в спортивной травматологии и ортопедии* / Е. И. Перова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [file:///C:/Users/Admin/Downloads / kontseptsiya-i-issledovaniya-kachestva-zhizni-v-sportivnoy-travmatologii-i-ortopedii.pdf](file:///C:/Users/Admin/Downloads/kontseptsiya-i-issledovaniya-kachestva-zhizni-v-sportivnoy-travmatologii-i-ortopedii.pdf). Дата доступа : 17.03.2024.
5. Ясюкевич, А. С. и др. *Анализ уровня и структуры случаев спортивного травматизма в отдельных видах спорта* / А. С. Ясюкевич, Н. П. Гулевич, П. Г. Муха [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <file:///C:/Users/Admin/Downloads/analiz-urovnya-i-struktury-sluchaev-sportivnogo-travmatizma-v-otdelnyh-vidah-sporta.pdf>. Дата доступа: 17.03.2024.
6. Карташев, В. П. и др. *Образ физического «Я» как фактор адаптивного ресурса личности спортсменов, получивших тяжелые физические травмы* / В. П. Карташев, А. В. Гольцов, О. С. Иванова, М. С. Семиряжко // *Психология спорта*. – 2021. – № 7. – С. 80-82.
7. Никитушкин, В. Г. *Проблемы социальной адаптации спортсменов, завершивших карьеру* / В. Г. Никитушкин // *Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Естественные науки*. – 2014. – С. 104–110.
8. Высоцкая, Т. П. и др. *Предложения по социально-психологической адаптации спортсменов высокой квалификации после завершения спортивной карьеры* / Т. П. Высоцкая, Т. Н. Шутова, К. Э. Столяр, М. А. Кузьмин // *Наука и спорт: современные тенденции*. – 2018. – № 3 (Том 20). – С. 53–59.