

БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ
И СОЦИАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Кафедра социальной работы и реабилитологии

СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой
социальной работы и реабилитологии

Крас Н.Н.Красовская

« 7 » февраля 2018 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор ГИУСТ БГУ



Бригадин П.И. Бригадин

« 7 » февраля 2018 г.

Регистрационный номер *N108*

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

«ПОСТСПОРТИВНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ»

1-86 01 01 Социальная работа (по направлениям)
направление специальности

1-86 01 01-03 Социальная работа (социально-реабилитационная
деятельность)

Автор: Болдышева И.В., кандидат педагогических наук

Одобрено и рекомендовано к утверждению учебно-методической комиссией
ГИУСТ БГУ, протокол № 5 от 06.02.2018 г.

Рассмотрено и утверждено
на заседании Совета 7 февраля 2018 г.,
протокол № 3

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	5
ТЕЗИСЫ ЛЕКЦИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ПОСТСПОРТИВНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ»	5
ТЕМА 1. СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА	5
1.1 Спорт, спортивная деятельность. Основные функции спорта	5
1.2 Основные направления в развитии спортивного движения	11
1.3 Спортивная деятельность и ее влияние на становление личности спортсмена	14
ТЕМА 2. КРИЗИСЫ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ	19
2.1 Спортивная карьера. Этапы спортивной карьеры.	19
2.2 Кризис завершения спортивной карьеры	21
ТЕМА 3 КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ЭКС-СПОРТСМЕНОВ И ФАКТОРЫ, НА НЕГО ВЛИЯЮЩИЕ	24
ТЕМА 4 СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЭКС- СПОРТСМЕНОВ	25
ТЕМА 5 СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ, ЗАВЕРШАЮЩИХ И УЖЕ ЗАВЕРШИВШИХ СПОРТИВНУЮ КАРЬЕРУ	27
2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	30
ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	30
3. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ	34
ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ	34
4. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	36
УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (ФРАГМЕНТ)	36
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ	48

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебно-методический комплекс (УМК) по дисциплине «Постспортивная реабилитация» предназначен для студентов первой ступени получения высшего образования специальности 1-86 01 01 Социальная работа (по направлениям) направление специальности 1-86 01 01-03 Социальная работа (социально-реабилитационная деятельность). Дисциплина «Постспортивная реабилитация» относится к циклу специальных дисциплин, является дисциплиной по выбору студента.

Целью изучения дисциплины «Постспортивная реабилитация» является получение будущими специалистами по социальной работе знаний в области социально-психологической реабилитации лиц, завершающих или завершивших спортивную карьеру.

Основными задачами учебной дисциплины являются:

1. получение будущими специалистами по социальной работе и реабилитации теоретических знаний о спортивной карьере, особенностях влияния спортивной деятельности на личность человека, об основных факторах, влияющих на физическое и психическое состояние экс-спортсменов.
2. овладение методами оказания социально-психологической помощи по выходу из состояния постспортивной дезадаптации.

В результате изучения дисциплины «Постспортивная реабилитация» студенты должны

знать:

- основные функции спорта;
- влияние спортивной деятельности на становление личности спортсмена;
- особенности и этапы спортивной карьеры в различных видах спорта;
- кризисы спортивной карьеры;

уметь:

- определять спортсменов, находящихся в состоянии кризиса;
- подбирать необходимые средства оказания социально-психологической помощи спортсменам, завершающим и уже завершившим спортивную карьеру;

владеть:

- методиками определения состояния спортсменов и выявление тех из них, кто находится в кризисном состоянии;
- навыками оказания социально-психологической помощи спортсменам, завершающим и уже завершившим спортивную карьеру.

Учебная дисциплина «Постспортивная реабилитация» опирается на предварительное изучение студентами следующих учебных дисциплин: «Психология» и «Педагогические основы социальной работы»

В соответствии с учебным планом по специальности 1-86 01 01 Социальная работа (по направлениям) направление специальности 1-86 01 01-03 Социальная работа (социально-реабилитационная деятельность) учебная дисциплина «Постспортивная реабилитация» изучается на **4 курсе в 7 семестре** для студентов сокращенной формы получения образования и рассчитана на **12** аудиторных часов: лекций **8** часов, практических занятий **4** часа; форма текущей аттестации – **зачет**. Для студентов заочной формы получения образования учебная дисциплина изучается на 4 курсе в **7-8 семестрах** и рассчитана на **14** аудиторных часов: лекций **10** часов, практических занятий **4** часа; форма текущей аттестации – **зачет**.

УМК состоит из теоретического раздела, практического раздела, раздела контроля знаний и вспомогательного раздела.

Теоретический раздел включает тезисы лекций. Содержит структурированный теоретический материал по 5 темам дисциплины «Постспортивная реабилитация».

Практический раздел охватывает вопросы и ситуации для анализа и обсуждения на практических занятиях. Материалы УМК могут быть использованы для самостоятельной подготовки студентов к лекциям и практическим занятиям, что обеспечивает возможность «опережающего обучения», т. е. предварительного изучения студентами материалов темы лекции.

Раздел контроля знаний включает вопросы к зачету по учебной дисциплине «Постспортивная реабилитация».

Вспомогательный раздел содержит фрагмент учебной программы по дисциплине «Постспортивная реабилитация», а также список рекомендуемой литературы.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

ТЕЗИСЫ ЛЕКЦИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ПОСТСПОРТИВНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ»

ТЕМА 1. СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА

1.1 Спорт, спортивная деятельность. Основные функции спорта

Спорт (англ. sport, сокращение от первоначального старофранц. desport – «игра», «развлечение») – организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и/или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.

Спорт представляет собой специфический род физической или интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки. В сочетании с отдыхом, стремлением постепенного улучшения физического здоровья, повышения уровня интеллекта, получения морального удовлетворения, стремления к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе, улучшению собственных физических возможностей и навыков, спорт предназначен для совершенствования физико-психических характеристик человека.

Массовый спорт даёт возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие.

Цель спорта высших достижений – это достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях.

Теоретический анализ работ, посвященных изучению спортивной деятельности, показал, что уже с 70-80 годов социологи и психологи пытаются преодолеть односторонний подход к оценке социальной значимости физической культуры и спорта, только как к средству физического воспитания человека, укрепления и восстановления его здоровья.

Спорт стал рассматриваться как часть культуры, относительно самостоятельный феномен, отражающий особенности конкретно-исторической среды, в которой он формируется.

В связи с этим, в центре внимания ученых оказались вопросы, связанные с изучением тех ценностей, которые культивируются в области спорта, сопоставления их с другими социальными ценностями. Появились исследования по изучению специфики спортивной деятельности и ее влияния на процесс становления личности спортсмена.

Отмечая социальную природу спорта, ряд авторов в качестве основной отличительной черты спорта выделяют его соревновательность.

«Спорт утратил бы свой смысл, если не было бы соревнований, в которых наиболее концентрированно проявляется социальная сущность спорта. Через соревнования спорт предстает в качестве специфических общественных отношений, которые называются спортивными отношениями». «Спорт представляет собой соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, специфические личностные отношения и установку в сфере этой деятельности, ее общественно значимые результаты, взятые в целом».

Признавая соревнование, как основную и характерную черту спортивной деятельности, ученые рассматривают достижение максимального спортивного результата, рекорда в качестве предмета спортивной деятельности.

Н.И. Визитей считает, что «предметом спортивной деятельности является максимально возможный для конкретного индивидуума результат... постоянная «нацеленность» на высокий результат, установка на активное преодоление соперника, высокий престиж спортивной победы, необходимость бороться и побеждать в соревнованиях международного ранга». Подчеркивает чрезвычайную значимость рекорда в спорте и В.М.Выдрин: «Спорт представляет собой одну из тех областей деятельности, в которой ее сущностные силы, во всем их многообразии связей, раскрываются на предельных и субпредельных уровнях. Установление рекорда, скажем, и есть конкретное и вместе с тем интегративное проявление сущностных сил не только одного человека, но и коллектива, а в известном смысле общества и даже человечества. Чемпион или рекордсмен как бы «персонифицируют» в себе общество, поскольку рекорд есть плод объединенного творчества многих людей и интеграции этого творчества в действия личности».

В то же время, с точки зрения другой группы ученых, спорт изначально выполнял в обществе воспитательную функцию, а не соревновательную. Особенно ярко цель спорта, по их мнению, была выражена в идеалах олимпийского движения-достижение гармонизации развития личности.

Неслучайно в Древней Греции на первых Олимпийских играх в Афинах, наряду со спортивными соревнованиями проводились конкурсы поэтов, ораторов и другие культурные зрелища. Возрождение Олимпийского движения в конце 19 века было вызвано также идеями мира, гуманизации, гармонизации развития личности.

«Идея международных игр – счастливая идея. Она отвечает насущной потребности современного человечества, потребности физического и нравственного возрождения молодого поколения», – писал член Международного Олимпийского комитета А.Д. Бутовский.

Согласно взглядам ученых, основная роль спорта заключается в формировании эстетических и духовных ценностей.

Как считает В.У. Агеев, «современный спорт по своему характеру все более становится разновидностью творческой деятельности, требующей значительного потенциала интеллектуальных, нравственных, эстетических и физических сил личности».

На это же указывает Г.Иванов: «Не рекорд, а содействие гармоничному развитию человека – вот основная функция спорта».

Итак, можно констатировать, что социальная сущность спортивной деятельности включает в себя две доминирующие тенденции: с одной стороны – соревновательность, достижение максимального спортивного результата, с другой – содействие гармоничному развитию личности.

Если соревновательная сущность спорта связана с его спецификой (оценка успехов спортсмена делается на основе определенного результата, достигнутого в процессе участия в соревнованиях), то для выяснения воспитательной роли спорта требуется дополнительный анализ.

Существует достаточно большое количество работ по проблеме социализации личности в процессе занятий спортом.

Ученые пришли к выводу, что «социализация и интеграция личности в спорте является объективным и естественным результатом функционирования личности в данной области деятельности».

Было доказано, что спортивная деятельность оказывает глубокое и многостороннее воздействие на сущностные стороны человека, развивая его физически и духовно.

Социальные функции спорта. Под функциями спорта понимают объективно присущие ему свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества.

Функции спорта можно условно подразделить на специфические (свойственные только ему как особому явлению действительности) и общие. К первым относят соревновательно-эталонную и эвристически-достиженческую функции. Ко вторым в настоящее время причисляют функции, имеющие социально-общественное значение, такие, как функция личностно-направленного воспитания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативная функция; эмоционально-зрелищная функция; функция социальной интеграции и социализации личности; коммуникативная функция и экономическая функция.

Соревновательно-эталонная функция. Основу специфики спорта составляет собственно соревновательная деятельность, суть которой заключается в максимальном выявлении, унифицированном сравнении и объективной оценке определенных человеческих возможностей в процессе состязаний, ориентированных на победу или достижение высокого в личном плане спортивного результата или места в соревновании.

Фиксируемые в спорте рекорды и достижения, выполнение классификационных норм приобретают широкое признание и служат своеобразным показателем индивидуальных и общечеловеческих возможностей. В отличие от технических эталонов «спортивный эталон» исторически не остается неизменным, а все время прогрессирует, стимулируя тем самым мобилизацию усилий спортсмена на самосовершенствование. Эталонная функция наиболее ярко выражена в спорте высших достижений, однако в той или иной мере она свойственна и спорту в целом, в том числе массовому общедоступному через систему специально организованных соревнований.

Эвристически-достиженческая функция. Для спорта характерна творческая поисковая деятельность, сопряженная с познанием человеком своих возможностей, наряду с изысканием эффективных способов максимальной реализации и их увеличения. Эта функция наиболее полно выражена в спорте высших достижений, так как на пути к ним необходимо постоянно совершенствовать систему подготовки, искать новые средства, методы тренировки, новые образцы сложнейших элементов техники и тактических решений ведения спортивной борьбы.

Необходимо совершенствовать способности к полной мобилизации своих возможностей в соревнованиях и наиболее эффективно их использовать на разных этапах многолетней подготовки, чтобы подниматься все время на новый уровень мастерства. Подобно гигантской творческой лаборатории спорт проторяет таким образом пути к высотам человеческих достижений. Подтверждением этому могут служить слова лауреата Нобелевской премии Арчибалда Хилла о том, что наибольшее количество сконцентрированных физиологи-

ческих данных содержится не в книгах по физиологии, а в мировых спортивных рекордах.

К социально-общественным прежде всего относят функцию личностно-направленного воспитания, обучения и развития. Спорт представляет большие возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Притягательная сила спорта, высокие требования к проявлению физических и психических сил представляют широкие возможности для личностно-направленного воспитания духовных черт и качеств человека. Существенно, однако, что конечный результат в достижении воспитательных целей зависит не только и не столько от самого спорта, сколько от социальной направленности всей системы воспитания и развития. Таким образом, воспитательные возможности спорта реализуются не сами по себе, а посредством системы воспитательно-направленных отношений, складывающихся в сфере спорта.

Так как спорт включен в социально-педагогическую систему, он является также действенным средством физического воспитания, а благодаря занятиям профессионально-прикладными видами спорта становится важнейшим компонентом в трудовой и военной деятельности.

Оздоровительно-рекреативная функция проявляется в положительном влиянии спорта на состояние и функциональные возможности организма человека. Особенно это ярко выражено в детском и юношеском спорте, где благотворное влияние занятий спортом на развивающийся и формирующийся организм неопределимо. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, прививаются навыки систематических занятий физическими упражнениями, формируются привычки личной и общественной гигиены. Спорт одновременно является и источником положительных эмоций, он нивелирует психическое состояние детей, позволяет снимать умственную усталость, дает познать «мышечную радость». Особенно велика его роль в деле ликвидации отрицательных явлений гиподинамии у детей.

Большая роль отводится спорту и в работе со взрослым населением. Он является средством оздоровления, защиты от неблагоприятных последствий научно-технического прогресса с характерным для него резким уменьшением двигательной активности в трудовой деятельности и в быту. Спорт является одной из популярнейших форм организации здорового досуга, отдыха и развлечений. Особенно это ярко проявляется в массовом спорте, где не ставится цели достижения высоких спортивных результатов.

Эмоционально-зрелищная функция раскрывается в том, что спорт (многие его виды) несет в себе эстетические свойства, проявляющиеся в гармонии

физических и духовных качеств человека, граничит с искусством. Особенно в этом плане привлекательны сложно координированные виды спорта, такие, как спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду и др. Красота человеческого тела, технически сложные и отточенные движения, праздничное настроение — все это привлекает истинных поклонников спорта. Популярность спорта как зрелища характеризуется эмоциональностью и остротой восприятия, затрагивающего личные и коллективные интересы множества людей, а также универсальностью «языка спорта», понятного практически каждому.

Почти для всех спорт интересен как эмоционально насыщенное зрелище. Современные технические средства коммуникаций, особенно телевидение, способствовали тому, что аудитория спортивных зрелищ, как никогда прежде, расширилась, а это увеличило влияние спорта на эмоциональный мир человечества.

Без болельщиков спорт перестал бы быть сколько-нибудь общезначимым социальным явлением. Сопереживая с теми, кто соревнуется на спортивной арене, болельщики отождествляют себя с кем-либо из них, как бы сами участвуют в спортивных баталиях, борьбе характеров, разрешении спортивных конфликтов на эмоционально-образном уровне, находят яркие примеры для подражания и поводы утвердиться в своей жизненной позиции.

Функция социальной интеграции и социализации личности. Спорт является одним из мощных факторов вовлечения людей в общественную жизнь, приобщения к ней и формирования у занимающихся опыта социальных отношений. На этом основана его важная роль в процессе социализации личности.

Специфические спортивные отношения (межличностные, межгрупповые, межколлективные) так или иначе вовлекаются в систему социальных отношений, выходящих за рамки спорта. Совокупность этих отношений составляет основу влияния спорта на личность, усвоения ее социального опыта как в сфере спорта, так и в более широком масштабе.

Спортивное движение как массовое социальное течение приобрело немалое значение и в качестве одного из факторов социальной интеграции, т.е. сближения людей и объединения их в группы, организации, союзы, клубы на основе общности интересов и деятельности по их удовлетворению. Популярность спорта, естественная оценка спортивных успехов с престижными интересами народа, нации, государства делают его удобным каналом для воздействия на массовое сознание. В современном мире этот канал используется и в коммерческих целях.

Коммуникативная функция. Гуманизация общества в настоящий период развития человечества делает спорт фактором развертывания международных связей, взаимопонимания и культурного сотрудничества народов, упрочения мира на земле.

Спорт давно уже занял одно из ведущих мест в международном общении.

Неудивительно, что международные спортивные связи выросли в нашу эпоху до глобальных размеров, а такие формы спортивного движения, как «Спорт для всех» и олимпийское движение, стали широчайшими интернациональными течениями современности. Следует отметить, что в настоящее время Международный олимпийский комитет объединяет около 200 национальных олимпийских комитетов.

Экономическая функция. Спорт имеет большое экономическое значение, выражающееся в том, что средства, вложенные в развитие спорта, спортивной окупаются прежде всего в повышении уровня здоровья населения, повышении общей работоспособности, продлении жизни человека. Развитие науки о спорте, материально-технической базы, подготовка кадров — все это способствует развитию детского и юношеского спорта, массового спорта и спорта высших достижений.

Экономическое значение имеют также финансовые средства, получаемые от спортивных зрелищ, эксплуатации спортивных сооружений. Однако это малая толика того, что вкладывают государство и общественные организации в развитие спорта. Основная ценность нашего общества — это здоровье. И в этом аспекте роль спорта неопределима.

1.2 Основные направления в развитии спортивного движения

Спорт во всем мире развивается в основном по двум направлениям:

- 1) общедоступный спорт (массовый);
- 2) спорт высших достижений.

Общедоступный спорт включает в себя: школьно-студенческий спорт, профессионально-прикладной спорт, физкультурно-кондиционный спорт, оздоровительно-рекреативный спорт.

Во многих странах мира эти разновидности включены в движение «Спорт для всех», охватывающее миллионы занимающихся.

В зависимости от направленности занятий в общедоступном спорте в процессе систематических занятий решается целый ряд задач: образователь-

ные, воспитательные, оздоровительные, профессионально-прикладные, рекреативные, повышения своего физического состояния (кондиции).

Основу общедоступного спорта составляет *школьно-студенческий* спорт, ориентированный на достижение базовой физической подготовленности и оптимизацию общей физической дееспособности в системе образования и воспитания (общеобразовательные школы, гимназии, лицеи, колледжи, профессионально-технические училища, институты и др.).

Таким образом, школьно-студенческий спорт обеспечивает общую физическую подготовку и достижение спортивных результатов массового уровня. В массовое спортивное движение входит также *профессионально-прикладной* спорт как средство подготовки к определенной профессии (военное и служебное многоборье, пожарно-прикладной спорт, различные виды борьбы и восточных единоборств в военно-воздушных, десантных, внутренних войсках и частях специального назначения).

Физкультурно-кондиционный спорт служит средством поддержания необходимого уровня работоспособности, повышения физической подготовленности людей, которые принимают участие в массовых официальных соревнованиях.

В массовое спортивное движение также входит и *оздоровительно-рекреативный* спорт как средство здорового отдыха, восстановления, оздоровления организма и сохранения определенного уровня работоспособности.

Спорт высших достижений – деятельность, направленная на удовлетворение интереса к определенному виду спорта, на достижение высоких спортивных результатов, которые получают признание у общества, на повышение как собственного престижа, так и престижа команды, а на высшем уровне – престижа Родины.

Достижения в большом спорте возможны только благодаря постоянной тренировочно-соревновательной деятельности с большими физическими и психическими напряжениями. Выступление в соревнованиях накладывает большую ответственность на спортсмена; высокая цена каждой ошибки, каждого неудачного старта становится фактором, определяющим жесткие требования к его психике. В этом основная специфика спорта высших достижений.

В то же время спорт высших достижений как бы вырастает из общедоступного спорта, связан с определенной преемственностью в отношении средств и методов подготовки, стимулирует массовое спортивное движение, создавая ориентиры достижений.

Современный спорт высших достижений также неоднороден. В настоящее время в нем наметился ряд направлений:

- 1) достиженческий (любительский) спорт;
- 2) профессиональный спорт;
- 3) профессионально-коммерческий спорт:
 - достиженческо-коммерческий спорт;
 - зрелищно-коммерческий спорт.

Достиженческий (любительский) спорт в настоящее время все больше приобретает признаки профессионального спорта в той его части, которая касается нагрузочных требований, организации тренировочно-соревновательной деятельности.

Представители любительского спорта высших достижений, как правило, являются студентами, учащимися или военнослужащими, что дает им право называть себя любителями (хотя заработки их в настоящее время часто граничат с заработками профессионалов). Спортсмены-любители почти всегда строят свою подготовку с прицелом на главные соревнования: Олимпийские игры, чемпионаты мира, Европы, России. Успешное выступление на этих соревнованиях позволяет им поднять свой рейтинг, а в дальнейшем, перейдя в чистые профессионалы, добиться более высоких гонораров.

Основное отличие *профессионально-коммерческого* спорта от так называемого достиженческого любительского заключается в том, что он развивается как по законам бизнеса, так и по законам спорта в той мере, в какой их можно воплотить в подготовке спортсменов-профессионалов. На систему соревнований спортсменов-профессионалов оказывают влияние определенные целевые установки, заключающиеся в успешном выступлении в длинной серии стартов, следующих один за другим, что связано с материальными вознаграждениями за каждый старт в соответствии со «стоимостью» атлета на «спортивном рынке». В связи с этим часть профессионалов не ставит перед собой задачу войти в состояние наивысшей готовности спортивной формы только 2-3 раза в годичном цикле. В течение длительного периода времени они поддерживают достаточно высокий, однако не максимальный уровень подготовленности.

Спортсменов-профессионалов можно разделить на три группы.

К первой группе следует отнести спортсменов, которые стремятся успешно выступить как на Олимпийских играх, чемпионатах мира, так и в серии кубковых и коммерческих стартов.

Ко второй группе следует отнести спортсменов, имеющих высокие результаты, но не настраивающихся на успешное участие в крупнейших соревнованиях. Главная их задача — успешное выступление в различных кубковых, коммерческих соревнованиях и стартах по приглашению.

К третьей группе следует отнести спортсменов-ветеранов, особенно специализирующихся в спортивных играх, единоборствах, фигурном катании на коньках. Эти спортсмены, поддерживая средний уровень физической подготовленности и очень высокий технический уровень, сопровождающийся высоким артистизмом, демонстрируют высшее спортивное мастерство ради зрителей и высоких заработков.

Промежуточное положение в спортивном движении между общедоступным (массовым) спортом и спортом высших достижений занимают спортсмены, занимающиеся в системе детских спортивных школ, клубов, секций.

1.3 Спортивная деятельность и ее влияние на становление личности спортсмена

Спорт – это специфический вид деятельности. На развитие психологических особенностей личности он оказывает особое влияние благодаря только ему присущим особенностям. Главными из этих особенностей являются систематическая, длительная, упорная спортивная тренировка, вносящая серьезные коррективы в режим жизни и бытовые условия спортсменов; соревновательный характер спортивного состязания; максимальное напряжение всех физических и психических сил спортсмена. Для занимающихся различными видами спорта характерны следующие психологические особенности:

- всестороннее физическое развитие, достигнутое на базе совершенствования в процессе спортивной деятельности жизненно важных физиологических функций организма;

- высокая степень общей работоспособности организма;

- выдающаяся (по сравнению с обычным средним уровнем) способность владения собственным телом, выражающаяся в совершенстве двигательных навыков, умений и сопутствующих им способностей – силы, выносливости, быстроты и координированности движений;

- высоко развитые процессы ощущений, особенно мышечно-двигательных и зрительных, а также процессы восприятия; повышенная способность подмечать и выделять существенные для выполняемой деятельности моменты в окружающей среде и в собственных движениях и действиях;

- совершенная идеомоторика – способность выполнять требуемые движения по представлению с соблюдением необходимой их точности и эффективности;

–разностороннее развитие процессов внимания – его объёма, сосредоточения, распределения, устойчивости и длительности, и в связи с этим высокая степень наблюдательности и ориентировки в окружающей среде;

–хорошо развитая зрительная и мышечно-двигательная память;

–наглядно-действенное и оперативное мышление, непосредственно проявляющееся в выполняемой деятельности и являющееся важным фактором её результативности;

–разностороннее развитие эмоциональных сторон личности; большой опыт переживания эмоциональных различных состояний и чувств, связанных с активными проявлениями личности; развитая способность управлять своими эмоциональными состояниями;

–положительные волевые стороны личности, способность к затрате максимальных волевых усилий для достижения требуемой цели; умение быстро ориентироваться и принимать правильные решения в ситуациях, требующих немедленных активных действий;

–морально-волевые качества личности: дисциплинированность, решительность, смелость, мужество, готовность к преодолению больших объективных и субъективных трудностей;

–такие социально-психологические качества личности, как общительность, чувства дружбы и товарищества, взаимопомощи, отзывчивости и уважения к другим людям;

–способность правильно оценивать действия других людей и свои собственные действия, умение прогнозировать их эффективность.

Известно, что средства и методы физического воспитания способствуют решению нравственных волевых, эстетических и интеллектуальных задач формирования личности человека. Но эти возможности остаются только возможностями, если не реализовать их путём соответственно направленной деятельности. На современном этапе развития науки существует понятие «общее направление воспитания в физической культуре и спорте».

Формирование идейных основ поведения, этических норм и навыков. Эти задачи предусматривают:

–формирование нравственного сознания, идейной убеждённости и мотивов деятельности, согласующихся с идеалами высокой морали;

–воспитание моральных чувств, характерных для передовых членов общества и мирового сообщества (любви к Родине, чувств дружбы товарищества, коллективизма, общественного долга, миролюбия);

–формирование нравственного опыта, твёрдых привычек соблюдать этические нормы;

– развитие навыков общественно оправданного поведения, в том числе и конкретных норм спортивной этики.

Интеллектуальное воспитание. В задачи умственного воспитания входят:

– обогащение специальными знаниями, относящимися к сфере физической культуры и спорта, систематическое расширение и углубление их, формирование на этой основе осмысленного отношения к физкультурной, спортивной деятельности, содействие формированию научного мировоззрения;

– развитие познавательных способностей, качеств ума, содействие творческим проявлениям личности, в том числе самопознанию и самовоспитанию.

Эстетическое воспитание. Задачи состоят в том, чтобы:

– воспитывать способность чутко воспринимать, глубоко чувствовать и правильно оценивать красоту в сфере физической культуры и спорта и в других областях её проявления;

– формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству;

– формировать эстетику поведения и менее личностных отношений в физкультурной, спортивной деятельности;

– вырабатывать активную позицию в утверждении прекрасного и неприимимость к безобразному в любых его проявлениях.

Воспитание воли. Известно, что воля есть внутренний источник деятельных проявлений человека и регулятор его активности. Основные задачи, относящиеся к воспитанию воли в процессе физического воспитания, состоят в том, чтобы обеспечить:

– формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ, которые обеспечат волевые проявления применительно к требованиям физкультурной, спортивной деятельности;

– всестороннее развитие волевых качеств необходимых в каждом виде деятельности (целеустремлённость, инициативность, решительность, смелость, самообладание, настойчивость, стойкость), формирование на этой основе стержневых черт характера, которые проявлялись бы не только в условиях физического воспитания, но и в многообразных ситуациях жизненной практики.

Основной психологической чертой мотивов, побуждающих человека заниматься спортом, является чувство удовлетворения, вызываемое данным видом спорта. Вместе с тем эти мотивы имеют сложный характер соответственно сложности и многообразию самой спортивной деятельности и могут быть подразделены следующим образом: Непосредственные мотивы спортивной деятельности:

- испытываемое спортсменом своеобразное чувство удовлетворения от проявления мышечной активности;
- эстетическое наслаждение красотой и ловкостью собственных движений;
- стремление проявить себя смелым и решительным при выполнении трудных и опасных упражнений;
- удовольствие вызываемое участием в соревнованиях;
- стремление добиться рекордных результатов, доказать своё спортивное мастерство, добиться победы, как бы трудна она не была.
- Опосредованные методы спортивной деятельности:
 - стремление стать сильным, крепким, здоровым благодаря спорту («занимаюсь спортом, потому что он укрепляет здоровье и делает человека бодрым и энергичным»)
 - стремление через спорт подготовить себя к практической деятельности («занимаюсь спортом, так как он подготавливает к труду»);
 - чувство долженствования (стал заниматься спортом, потому что нужно было посещать уроки физкультуры);
 - осознание общественной важности спортивной деятельности (хочу стать спортсменом, чтобы защищать честь школы, города, области, страны).

А. Ц. Пунин на основании специального исследования мотивов спорта, деятельности установил следующую динамику их развития, начиная со школьного возраста и кончая возрастом зрелого мастерства.

Начальная стадия занятия спортом. В этот период делаются попытки включиться в спортивную деятельность. Побуждающий к этому мотиву, во-первых характеризуется диффузностью интересов к физическим упражнениям (подростки начинают обычно заниматься не одним видом спорта, а сразу несколькими, причём часто совсем не теми, в которых они в дальнейшем могут проявить спортивное мастерство); во-вторых, имеют непосредственный характер («занимаюсь, потому что люблю физкультуру»); в-третьих связаны с условиями среды, благоприятствующими занятиям данным видам спорта («бегаю или плаваю, потому что рядом есть стадион или бассейн»); в-четвёртых нередко включают в себя элементы долженствования («занимаюсь, потому что надо было посещать уроки физкультуры»).

Стадия специализации в избранном виде спорта. На этой стадии мотивами спортивной деятельности являются:

- пробуждение и развитие специального интереса к определённому виду спорта;

- обнаружение способностей к данному виду спорта и стремление их развить;
- эмоционально насыщенное переживание спортивного успеха и стремление его закрепить;
- расширение специальных знаний, совершенствование спортивной техники, приобретение более высокой степени тренированности.

Стадия спортивного мастерства. На этой стадии основными мотивами спортивной деятельности являются:

- стремление поддержать своё спортивное мастерство на высоком уровне и добиться ещё больших успехов;
- стремление содействовать развитию «своего» вида спорта, обогащению и совершенствованию его техники и тактики, потребность передать свой опыт молодым спортсменам;
- стремление поддерживать славу своей Родины на международных соревнованиях.

Мотивы на этой стадии характеризуются ярко выраженной социальной направленностью и педагогическими стремлениями.

Развитие личности и психических процессов спортсмена. Данное направление психологической подготовки спортсмена ставит своими задачами развитие мотивов, воли, чувств, способностей, характера, реализацию качеств темперамента и других психологических особенностей, а также формирование и динамику специализированного восприятия, предстартовых состояний психической устойчивости, надёжности спортсмена. Серьёзные изменения в процессе спортивной деятельности претерпевают ощущения, восприятия, внимание, память, речь, мышление, воображение. Спортивная деятельность предъявляет высочайшие требования к их развитости и располагает большими возможностями, для улучшения перечисленных психических процессов и качеств личности. Однако было бы неверным представление о том, что эта развитость и это улучшение происходят сами по себе и всегда имеют необходимую положительную направленность. Типичными ошибками в развитии качеств личности и психических процессов являются неоправданно завышенные требования к спортсмену по части достижения высоких результатов на соревнованиях, неумелый волевой контроль, недостаточный учёт и использование индивидуальных психических особенностей спортсменов, что приводит в частности к отстаиванию уровня психической надёжности от физических качеств.

ТЕМА 2. КРИЗИСЫ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

2.1 Спортивная карьера. Этапы спортивной карьеры.

Термин «карьера» для спортивной белорусской науки и практики является относительно новым. В отечественной культуре в эпоху советского времени он был отнесен к социальному феномену буржуазного общества. Отсюда возник негативный смысл понятия «карьера»: делать карьеру – значит непременно быть карьеристом, т. е. человеком тщеславным, неразборчивым в средствах достижения своих целей. Но можно достигать успеха в избранной деятельности и по-другому – путем напряженного труда и постоянного самосовершенствования, удовлетворяя при этом свое честолюбие, стремление к самоутверждению и самореализации.

Н. Б. Стамбулова выделяет три существенных признака любой карьеры:

а) многолетняя деятельность или поприще, которое человек себе выбирает;

б) высокие достижения;

в) самосовершенствование субъекта в данной деятельности.

Отсюда спортивную карьеру (СК) можно определить как многолетнюю спортивную деятельность, нацеленную на высокие спортивные достижения и связанную с постоянным самосовершенствованием человека в одном или нескольких видах спорта.

Постспортивная (послеспортивная) реабилитация — это системный процесс, связанный с постепенным выходом из профессиональной спортивной деятельности. С одной стороны — это постспортивная физиологическая реабилитация, а с другой, социально-психологическая реабилитация.

В первом случае речь идёт о том, что организм спортсмена за годы спортивной деятельности адаптировался к большим нагрузкам. В результате тренировок произошли физические изменения организма: увеличился объём сердца, обменные процессы стимулируются физическими нагрузками и т.д. При резком прекращении нагрузок происходит дезорганизация работы регуляторных систем организма, следовательно, нарушается работа всех функциональных систем. Последствия здесь не предсказуемы, и «болезнь» может продолжаться годами.

Б. Г. Ананьев выделяет следующие этапы любой карьеры (и спортивной в том числе):

1) подготовка;

2) старт;

3) кульминация;

4) финиш.

Периодизацию спортивной карьеры можно связать, с этапами многолетней спортивной подготовки, которые включают:

1) предварительную спортивную подготовку;

2) начало спортивной специализации;

3) углубленную тренировку в избранном виде спорта;

4) спортивное совершенствование.

Сюда входят:

а) зона первых больших успехов;

б) зона оптимальных возможностей;

в) зона поддержания спортивных результатов.

Особенности спортивной карьеры (СК):

- более раннее начало этапа «подготовки»;
- относительно ранний старт спортивной карьеры и выбор конкретного вида спорта;
- относительно ранняя кульминация спортивной карьеры;
- в спортивной карьере закономерно обнаруживаются половые различия в сроках «кульминации» и «финиша».

В целом спортивная карьера по времени значительно больше «сдвинута» к моменту рождения: чем профессиональная трудовая карьера. По сути, она совпадает со стадиями детства, юности и зрелости, когда развитие идет очень интенсивно по всем линиям, и человек достигает расцвета физических и духовных сил. В этих же временных рамках находятся и практически все чувствительные периоды развития, что усиливает влияние спортивной деятельности на развитие человека как индивида, субъекта, личности и индивидуальности.

В СК более выражен скачкообразный характер развития: тренировки и соревнования чередуются закономерно и каждое соревнование – это большой или маленький скачок.

Спорт – один из самых энергоемких видов деятельности, связанный с вскрытием человеческих резервов.

Вскрытие резервов, помимо ситуаций опасности для жизни, по-настоящему возможно лишь в условиях конкуренции. Поэтому для спорта характерны более жесткие условия конкуренции, чем в большинстве других сфер деятельности. Вместе с тем, спортивные соревнования – это открытая борьба с конкретными соперниками в рамках строгих правил, что делает позицию спортсмена психологически более определенной по сравнению с ситуацией конкуренции в других профессиях и сферах жизни.

СК не всегда является постоянной в смысле постоянного заработка, но всегда – в смысле профессионального отношения к делу.

Для СК характерна относительная неопределенность момента ухода – его зависимость не столько от возраста, сколько от динамики спортивных результатов и многих других причин (другие профессии – уход на пенсию по возрасту)

У спортсменов есть возможность продлить свою СК за счет смены спортивного амплуа или вида спорта.

Спорт- сжатая модель жизни. В нем, благодаря экстремальности условий, можно обнаружить се богатство проявлений человеческой натуры. Он более разносторонне формирует адаптационные возможности человека в самом широком смысле, чем большинство других профессий.

2.2 Кризис завершения спортивной карьеры

Любой кризис имеет два существенных признака, которые характеризуются так:

- поворотный пункт, решающий момент в развитии чего-нибудь;
- время, характеризующееся большой опасностью или трудностью.

Анализ представленных периодизаций позволил выделить семь кризисов-переходов СК:

1. Кризис начала спортивной специализации.
2. Кризис перехода к углубленной спортивной специализации.
3. Кризис перехода из массового спорта в СВД.
4. Кризис перехода из юношеского во взрослый спорт.
5. Кризис перехода из любительского в профессиональный спорт.
6. Кризис перехода от кульминации к финишу СК.
7. Кризис завершения СК и перехода к другой карьере.

Для чего нужно знать противоречия, которые приводят к кризису СК?

Главное – для того, чтобы у спортсменов и тренеров была возможность спрогнозировать нежелательные, кризисные ситуации, заранее к ним подготовиться. Ведь именно неспособность спортсмена преодолеть кризис и разрешить противоречия, породившие его, обычно ведет к преждевременному уходу из спорта, завершению спортивной карьеры.

Кризис начала спортивной специализации – время поступления в спортивную школу или начало занятий в группе специализации у профессионального тренера.

Суть кризиса – адаптация к требованиям вида спорта, тренеру, спортивной группе.

Основные противоречия кризиса:

- между ожиданиями юных спортсменов и реальным тренировочным процессом. Выделяют три аспекта «обмана ожиданий»:

- необходимость весьма быстрого овладения основами техники вида спорта и приобретения соответствующего уровня физической подготовленности, способностей к виду спорта;

- необходимость положительно зарекомендовать себя в первых соревнованиях при отсутствии соревновательного опыта.

Преодолевшие кризис переходят к углубленной тренировке в избранном виде спорта, а не справившиеся с ним обычно переориентируются на другой вид спорта или другие виды деятельности.

Кризис перехода к углубленной тренировке в избранном виде спорта. Новая установка – работать «на результат», ставятся более высокие цели, возрастает роль специальной подготовки на фоне общего увеличения физических нагрузок, повышается ранг соревнования и уровень конкуренции в них. Отсюда – новые проблемы спортсмена, которые необходимо решать:

- необходимость адаптации к новым, более высоким физическим нагрузкам, что осложняется противоречием между «страхом не выдержать нагрузку» и желанием форсировать подготовку и быстрее достичь запланированных результатов;

- обновление технического арсенала спортсмена, совершенствование техники уже освоенных двигательных действий, что требуется почти во всех видах спорта;

- возрастание конкуренции в соревнованиях, приобретение опыта поражений, что порождает проблему психологической подготовки к стартам;

- требование надежности и стабильности соревновательных выступлений, что психологически связано с формированием спортивно важных психических свойств и освоением приемов саморегуляции психических состояний;

- сочетание спорта и других видов деятельности (учения, хобби).

Спортсмены, не преодолевшие кризис, продолжают тренироваться «для себя», выбирают профессию, связанную со спортом, и готовятся к ней. Большинство спортсменов на этом этапе уходит из спорта

Кризисы перехода из массового спорта в спорт высших достижений и из юношеского спорта во взрослый спорт.

На данном этапе кульминации спортивной карьеры спортивные цели – это главные жизненные цели. Перед спортсменом встают следующие проблемы:

- необходимость согласования спортивных целей с другими жизненными целями (профессия, семья, друзья);

- необходимость отказа от подражания кому-либо, творческий поиск индивидуального пути в спорте, новых резервов повышения спортивных результатов, включая теоретическую и медицинскую подготовку, обобщение собственного опыта;

- система отборочных соревнований при подготовке к главным соревновательным стартам, необходимость распределения сил на весь сезон, что трудно психологически, вынуждает спортсмена выстраивать стратегию выступления в соревнованиях;

- необходимость завоевания престижа; авторитета в собственной команде, среди соперников, судей, зрителей;

- испытание славой и необходимость выработки адекватного отношения к ней;

- возможность кризиса взаимоотношений тренер-спортсмен, а также отношений внутри спортивной команды.

Данные кризисы являются, пожалуй, самыми тяжелыми для большинства спортсменов. Именно здесь происходит разделение на «просто спортсменов» и «спортивную элиту».

Кризис перехода из любительского спорта высших достижений в профессиональный спорт.

По данным опроса 18 профессиональных спортсменов, работающих по контракту, удалось выяснить встающие перед ними следующие проблемы:

- необходимость высокой самоорганизации, новой дисциплины спортсмена, подчиненной условиям профессионального контракта;

- необходимость приобретения новых знаний (спортивных, юридических, экономических, иностранного языка и др.);

- поиск новых выразительных средств, совершенствование исполнительского мастерства с учетом того, что профессиональный спорт в большой степени является спортом для зрителей и предъявляет высокие требования к зрелищности выступлений;

ТЕМА 3 КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ЭКС-СПОРТСМЕНОВ И ФАКТОРЫ, НА НЕГО ВЛИЯЮЩИЕ

В спортивной литературе мало уделяют внимания этапу завершения спортивной деятельности. Считается, что после того, как спортсмен завершает свою спортивную карьеру, особых причин для того, чтобы уделять ему внимания, не существует. Однако, пренебрежение «выходом из спорта» может иметь самые тяжелые, а подчас и трагические последствия. Чаще всего такие люди не могут найти для себя подходящей деятельности.

Д.Синклейер и Т.Орлик и т.д. выяснили, что канадские спортсмены высшего класса, завершившие свою спортивную карьеру, нуждаются: в финансовой помощи – 89%, в информации о возможностях получения работы или образования – 82%, в информации о том, как другие спортсмены того же уровня преодолели уход из спорта – 74%, в переструктурировании своего опыта и умений в соответствии с новой карьерой или интересом – 74%, в практической помощи в поиске новой профессиональной карьеры и прогнозе своей профессиональной пригодности – 74%, в программах "рас-тренировки" и рекомендациях диетолога – 62%, во встречах с другими бывшими спортсменами – 62%, в психологической поддержке и внимании со стороны спортивных организаций, признании своих заслуг в развитии спорта – 82%.

Важный аспект адаптации после ухода из активного спорта – это здоровье спортсмена. По окончании спортивной карьеры чаще всего требуется серьезная медицинская реабилитация, лечение спортсмена. Требуется целый комплекс мероприятий для восстановления здоровья, социальной защиты людей, которые в спортивной борьбе отстаивали честь страны. К таким мероприятиям следует отнести:

- создание специальных фондов, предполагающих материальную поддержку бывших спортсменов;
- организацию работы клубов ветеранов спорта;
- полноценное страхование спортсменов, пенсионное обеспечение.

У спортсменов, завершивших спортивную деятельность, достоверно чаще в сравнении с действующими встречаются хронические заболевания различных органов и систем. В структуре хронической патологии ведущее место принадлежит болезням опорно-двигательного аппарата (50%) и сердечно-сосудистой системы (42.5%). Установлена достоверно большая частота встречаемости хронических болезней у бывших спортсменов, завершивших спор-

тивную деятельность более трех лет назад, в сравнении со спортсменами, прекратившими занятия спортом менее трех лет назад.

ТЕМА 4 СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЭКС-СПОРТСМЕНОВ

Кроме начальных этапов спортивной карьеры и спорта высших достижений, зарубежные психологи и педагоги уделяют большое внимание разработке системы психолого-педагогической поддержки спортсменам при завершении спортивной карьеры и переходе к другой карьере. Наиболее продвинуто это направление в США и Канаде (Д.Синклейер и Т.Орлик и др.), а из европейских стран в Голландии (П.Бейли, С. Даниш; Б. Огилви, П. Вертнер, Д.Синклейер, Х.Менкехорст, Ф. Ванденберг и др.).

Послеспортивная реабилитация – это системный процесс, связанный с постепенным выходом из профессиональной спортивной деятельности. С одной стороны – это послеспортивная физиологическая реабилитация, а с другой, социально-психологическая реабилитация.

В первом случае речь идёт о том, что организм спортсмена за годы спортивной деятельности адаптировался к большим нагрузкам. В результате тренировок произошли физические изменения организма: увеличился объём сердца, обменные процессы стимулируются физическими нагрузками и т.д. При резком прекращении нагрузок происходит дезорганизация работы регуляторных систем организма, следовательно, нарушается работа всех функциональных систем. Последствия здесь не предсказуемы, и «болезнь» может продолжаться годами.

Суть социально-психологической реабилитации состоит в том, что за годы спортивной деятельности у людей складывается определённый образ жизни, связанный с режимом, социальным статусом и т.д. Прекращение спортивной деятельности изменяет привычный образ жизни. В новой деятельности статус уменьшается, и надо вновь за него бороться. При резком прекращении спортивной деятельности, социальная неустроенность вызывает психологический дискомфорт. Последствия этого могут быть самые разные. Они зависят от того, насколько человек понимает закономерность происходящих процессов.

После завершения СК сугубо спортивная направленность личности теряет свой смысл, и если спортсмен заранее не позаботился о новом деле жизни, она постепенно начинает разрушаться, оставляя спортсмена без каких-либо внутренних ориентиров (отсюда и ощущение внутренней пустоты). Раз-

рушаются и основания самооценки. **Это грозит тяжелой фрустрацией, неврозом, а иногда и деградацией личности.**

Если же спортсмен заранее самоопределился с новой профессией, то происходит не разрушение, а реконструкция мотивационной сферы, что для человека гораздо менее болезненно. Новые интересы, ценности, цели и т.д. помогают вчерашнему спортсмену поддерживать оптимизм и положительную самооценку. Т.о. оптимально, если кризис завершения СК фактически сольется с кризисом начала новой профессиональной деятельности спортсмена..

Кризис завершения спортивной карьеры и перехода к другой карьере

Представители спортивной элиты, которые завершают СК обычно уже в периоде средней зрелости, оказываются в положении догоняющих своих сверстников. Спортсменам, которые привыкли побеждать, трудно быть в аутсайдерах. И они вынуждены форсировать свою профессиональную подготовку, максимально используя приобретения СК на новом жизненном поприще.

На этом этапе место спорта в жизни человека коренным образом изменяется. Спорт (в широком понимании этого слова по Л. П. Матвееву) становится лишь дополнительным занятием в жизни спортсмена. Возникает необходимость перестройки образа «Я» и осознания ценности своей личности вне социальной роли спортсмена. При адаптации после завершения спортивной карьеры спортсмен сталкивается со следующими проблемами:

- необходимость форсирования профессиональной подготовки и начала новой профессиональной карьеры;
- формирование нового образа жизни, включая приобретение новой профессии, увлечений, интересов, круга общения;
- создание собственной семьи или перестройка отношений в семье, если она была создана во время спортивной карьеры.

Острота протекания данного кризиса обычно усиливается при следующих условиях:

- а) внезапность ухода и отсутствие предварительной подготовки к нему;
- б) пассивная позиция спортсмена;
- в) отсутствие материальной и психологической поддержки;
- г) разница между статусом спортсмена в спорте и статусом его после завершения спортивной карьеры.

Подводя итог, можно отметить, что знание противоречий, типичных для каждого кризиса-перехода СК, позволяет не только подготовиться к ним спортсмена, но и эффективно оказать ему психологическую помощь.

Профессия тренера позволяет спортсмену в наиболее полной степени использовать чисто спортивный опыт, что несколько сокращает сроки профессиональной подготовки к данной профессии. Поэтому все спортсмены так или иначе пробуют себя в этой роли. Для тех, кто обнаруживает склонность и интерес к профессии тренера или другой педагогической карьере (учитель ФК), в качестве предварительной профессиональной подготовки могут быть полезны социально-психологические тренинги, тренинги решения проблем, а также организационно-обучающие игры.

Опыт Центра карьеры при Олимпийском комитете Канады, показывает высокую эффективность специальных тренингов для бывших спортсменов, нацеленных на развитие их разнообразных творческих способностей (к рисованию, танцам, музыке и т.п.) Даже если спортсмен не сделает это своей профессией, тренинг позволяет им расширить диапазон поиска и приобрести дополнительную уверенность. Наиболее эффективны здесь групповые тренинги, где бывшие спортсмены могут обмениваться опытом решения различных проблем, поддерживать друг друга.

ТЕМА 5 СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ, ЗАВЕРШАЮЩИХ И УЖЕ ЗАВЕРШИВШИХ СПОРТИВНУЮ КАРЬЕРУ

Завершение спортивной карьеры является актуальной проблемой, порой драматической как для отдельного индивидуума, так и для спорта в целом. Между ее стартом и финишем пролегла большая часть жизни спортсмена – годы отрочества, юности, молодости, а иногда и значительная часть зрелости. Особое значение заключительного этапа спортивной карьеры определяется тем, что у спортсменов и тренеров есть еще возможность прогнозировать нежелательные, кризисные ситуации, заранее к ним подготовиться. Неспособность спортсмена преодолеть кризис и разрешить противоречия, породившие его, обычно ведут к преждевременному завершению спортивной карьеры.

От того, насколько успешно спортсмен сумеет решить проблемы данного этапа, в значительной степени зависит его общая удовлетворенность спортивной карьеры в целом и успешность дальнейшей жизненной карьеры.

Все спортсмены отмечают наличие особого переходного периода, когда процесс адаптации идет наиболее остро. У спортсменов среднего уровня его

продолжительность не более 6-12 месяцев. У элитарных спортсменов он может быть длиннее.

Выявлено, что адаптация спортсмена к социальной жизни вне спорта зависит от уровня достигнутых им результатов: чем выше спортивные результаты, тем сложнее социальная адаптация.

Выделим факторы, которые влияют на формирование стиля жизни спортсмена, закончившего спортивную карьеру:

- прекращение спортивной деятельности, тренировок и выступлений в соревнованиях;
- прекращение опеки со стороны спортивного клуба, тренеров, врачей, обслуживающего персонала;
- разрыв дружеских и профессиональных связей с командой, спортивным клубным, тренером;
- психологический дискомфорт, вызванный отсутствием чувства удовлетворения от спортивной борьбы, победы, которые составляли главный смысл жизни спортсмена;
- психологический стресс, связанный с пониманием, что знания новой профессии неизмеримо ниже, чем бывшее спортивное мастерство;
- резкое снижение уровня доходов.

Все эти факторы смягчаются, если спортсмен уходит из спорта постепенно, поэтапно снижая уровень спортивных результатов. Спортсмены высокого класса предпочитают резко заканчивать спортивную карьеру, уходить из спорта непобежденными, считая недопустимым для себя снижение спортивных результатов, проигрыши соревнований. Как правило, в такой ситуации спортсмен в полной мере испытывает психологические стрессы, неудовлетворенность, неустроенность и требует как особой заботы со стороны спортивного коллектива, так и понимания со стороны друзей и близких.

К сожалению, не всем спортсменам удастся успешно преодолеть кризис завершения спортивной карьеры.

Острота этого кризиса возрастает при следующих условиях:

- внезапность ухода;
- отсутствие подготовки к нему;
- пассивная позиция спортсмена;
- отсутствие материальной и психологической поддержки.

По мнению многих ученых, спорт оказывает значительное влияние на социализацию личности. Большинство спортсменов заканчивают спортивную карьеру, имея высшее образование. Они не менее успешно, чем люди, не занимающиеся спортом, создают семью. Однако углубленные занятия спортом в

подростковом и юношеском возрасте могут стать причиной дисгармоний в личностном развитии, которые затрудняют адаптацию к жизни вне спорта.

Социальную адаптацию спортсменов облегчает:

- осознанный подход к концу спортивной карьеры, наличие реальных планов на ближайший период жизни;
- выбор профессии в сфере физической культуры и спорта;
- психологическая поддержка и помощь со стороны семьи, друзей, тренера, спортивного клуба;
- материальная поддержка со стороны отрасли «физическая культура и спорт»;
- социальная защищенность путем правового обеспечения по медицинскому, пенсионному обслуживанию;
- привлечение бывших спортсменов к соревнованиям ветеранов, участию в общественной жизни, выступлению перед молодежью.

Другой аспект адаптации после ухода из активного спорта — это здоровье спортсмена. По окончании спортивной карьеры чаще всего требуется серьезная медицинская реабилитация, лечение спортсмена, ведь тренировочные занятия и спортивные выступления нередко проходили на грани разрушения здоровья. Требуется целый комплекс мероприятий для восстановления здоровья, социальной защиты людей, которые в спортивной борьбе отстаивали честь нашей страны.

К таким мероприятиям следует отнести:

- создание специальных фондов, предполагающих материальную поддержку бывших спортсменов;
- организация работы клубов ветеранов спорта;
- полноценное страхование спортсменов, пенсионное обеспечение.

Эффекты социально-психологической помощи в переходный период после завершения СК:

- удовлетворенность СК;
- наличие плана новой профессиональной карьеры;
- осознание ценности своей личности вне социальной роли спортсмена;
- положительная самооценка и уверенность в своих силах.

2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Тема 5. Социальная адаптация спортсменов, завершающих и уже завершивших спортивную карьеру

Практическое занятие № 1 – 2 ч.

Рассматриваемые вопросы:

1. Факторы, влияющие на формирование стиля жизни спортсмена.
2. Факторы, облегчающие уход из спорта.
3. Основные условия успешной социальной адаптации экс-спортсменов в раннем постспортивном периоде.
4. Основные условия успешной социальной адаптации экс-спортсменов в отдаленном постспортивном периоде.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Дайте определение спортивной карьеры.
2. Назовите основные отличительные особенности спортивной карьеры.
3. Перечислите основные кризисы-переходы СК
4. Охарактеризуйте кризис начала спортивной специализации.
5. Охарактеризуйте кризис перехода к углубленной спортивной специализации.
6. Охарактеризуйте кризис перехода из массового спорта в спорт высших достижений.
7. Охарактеризуйте кризис перехода из юношеского во взрослый спорт.
8. Охарактеризуйте кризис перехода из любительского в профессиональный спорт.
9. Охарактеризуйте кризис перехода от кульминации к финишу СК.
10. Охарактеризуйте кризис завершения СК и перехода к другой карьере.

Задания для самостоятельного выполнения

Беседа со спортсменами и экс-спортсменами. Комплексная оценка состояния психического и психического здоровья.

Оценка психоэмоционального состояния спортсменов, завершающих спортивную карьеру.

Оценка психоэмоционального состояния экс-спортсменов в раннем постспортивном периоде.

Оценка психоэмоционального состояния экс-спортсменов в отдаленном постспортивном периоде.

Выявление факторов дезадаптации. Проведение реабилитационных мероприятий.

Рекомендуемая литература

1. Дубровский, В.И. Реабилитация в спорте / В.И. Дубровский. – М.: ФиС, 1991. – 208 с.13.
2. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 240 с
3. Марков, Г.В. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений / Г.В. Марков, В.И. Романов, В.И. Гладков. – М.: ФиС, 2006. – 156 с.
4. Мирзоев, О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов / О.М. Мирзоев. – М.: ФиС, 2005. – 234 с.
5. Назаров, В.Т. Оптимизация человека / В.Т. Назаров. – Рига, 1997. – 188 с.
6. Сергеев, А.В. Методы повышения физической работоспособности и снятия утомления у спортсменов / А.В. Сергеев. – М.: ФиС, 1977. – 38 с.
7. Стамбулова Н. Б. Кризисы спортивной карьеры // Теория и практика физической культуры. –1997. – № 10.

Практическое занятие № 1 – 2 ч.

Рассматриваемые вопросы:

1. Методы оценки психологического состояния спортсменов.
2. Методы социально-психологической реабилитации спортсменов, завершающих спортивную карьеру (в зависимости от вида спорта).
3. Методы социально-психологической реабилитации спортсменов, завершивших спортивную карьеру (в зависимости от вида спорта).
4. Основные мероприятия по социальной адаптации экс-спортсменов (в зависимости от вида спорта).

Задания для самостоятельного выполнения

Беседа со спортсменами и экс-спортсменами. Комплексная оценка состояния физического здоровья.

Оценка физического состояния спортсменов, завершающих спортивную карьеру. Оценка физического состояния экс-спортсменов в раннем постспор-

тивном периоде. Оценка физического состояния экс-спортсменов в отдаленном постспортивном периоде.

Выявление факторов дезадаптации. Рекомендации по мероприятиям медико-социальной реабилитации.

Тематика реферативных работ к практическому занятию

1. Программа социально-психологической реабилитации футболистов, завершающих спортивную карьеру.
2. Программа социально-психологической реабилитации хоккеистов, завершающих спортивную карьеру.
3. Программа социально-психологической реабилитации фигуристов, завершающих спортивную карьеру.
4. Программа социально-психологической реабилитации танцоров, завершающих спортивную карьеру.
5. Программа социально-психологической реабилитации фристайлистов, завершающих спортивную карьеру.
6. Программа социально-психологической реабилитации гимнастов, завершающих спортивную карьеру.
7. Программа социально-психологической реабилитации легкоатлетов, завершающих спортивную карьеру.
8. Программа социально-психологической реабилитации теннисистов, завершающих спортивную карьеру.
9. Программа социально-психологической реабилитации лыжников, завершающих спортивную карьеру.
10. Программа социально-психологической реабилитации биатлонистов, завершающих спортивную карьеру.
11. Программа социально-психологической реабилитации пловцов, завершающих спортивную карьеру.
12. Программа социально-психологической реабилитации фехтовальщиков, завершающих спортивную карьеру.

Рекомендуемая литература

1. Дубровский, В.И. Реабилитация в спорте / В.И. Дубровский. – М.: ФиС, 1991. – 208 с.13.
2. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 240 с

3. Марков, Г.В. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений / Г.В. Марков, В.И. Романов, В.И. Гладков. – М.: ФиС, 2006. – 156 с.
4. Мирзоев, О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов / О.М. Мирзоев. – М.: ФиС, 2005. – 234 с.
5. Назаров, В.Т. Оптимизация человека / В.Т. Назаров. – Рига, 1997. – 188 с.
6. Сергеев, А.В. Методы повышения физической работоспособности и снятия утомления у спортсменов / А.В. Сергеев. – М.: ФиС, 1977. – 38 с.
7. Стамбулова Н. Б. Кризисы спортивной карьеры // Теория и практика физической культуры. –1997. – № 10.

3. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

1. Спортивная деятельность и ее влияние на становление личности спортсмена.
2. Этапы профессиональной спортивной карьеры.
3. Основные условия успешной социальной адаптации спортсменов, завершающих спортивную карьеру.
4. Основные условия успешной социальной адаптации экс-спортсменов в раннем постспортивном периоде
5. Основные условия успешной социальной адаптации экс-спортсменов в отдаленном постспортивном периоде.
6. Кризис завершения спортивной карьеры. Источники, симптомы.
7. Кризис завершения спортивной карьеры. Возможные обстоятельства, усугубляющие протекание кризиса.
8. Кризис завершения спортивной карьеры. Возможные обстоятельства, облегчающие выход из кризиса.
9. Кризис завершения спортивной карьеры. Пути выхода из кризиса.
10. Понятие «постспортивная реабилитация». Определение. Критерии оценки.
11. Факторы медико-социальной дезадаптации спортсменов, завершающих спортивную карьеру.
12. Факторы медико-социальной дезадаптации экс-спортсменов в раннем постспортивном периоде
13. Факторы медико-социальной дезадаптации экс-спортсменов в отдаленном постспортивном периоде.
14. Оценка качества жизни спортсменов, завершающих спортивную карьеру.
15. Оценка качества жизни экс спортсменов в раннем постспортивном периоде
16. Оценка качества жизни экс-спортсменов в отдаленном постспортивном периоде.
17. Оценка состояния здоровья спортсменов, завершающих спортивную карьеру.
18. Оценка состояния здоровья экс-спортсменов в раннем постспортивном периоде

19. Оценка состояния здоровья экс-спортсменов в отдаленном постспортивном периоде.
20. Оценка психоэмоционального состояния спортсменов, завершающих спортивную карьеру.
21. Оценка психоэмоционального состояния экс-спортсменов в раннем постспортивном периоде
22. Оценка психоэмоционального состояния экс-спортсменов в отдаленном постспортивном периоде.
23. Реабилитационные мероприятия со спортсменами, завершающими спортивную карьеру.
24. Реабилитационные мероприятия в раннем постспортивном периоде.
25. Реабилитационные мероприятия в отдаленном постспортивном периоде.

4. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (ФРАГМЕНТ)

БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

_____ С.Н.Ходин

Регистрационный № УД-_____ /уч.

ПОСТСПОРТИВНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине для специальности:

1-86 01 01 Социальная работа (по направлениям)

направление 1-86 01 01-03 Социальная работа (социально-реабилитационная деятельность)

2016 г.

Учебная программа составлена на основе ОСВО 1-86 01 01-2013 и учебных планов УВО № М 86-024/уч. 2013 г., № М 86з-027/уч. 2013 г., № М 86з-029/уч 2013 г.

СОСТАВИТЕЛЬ:

И.В.Болдышева, доцент кафедры социальной работы и реабилитологии ГИУСТ БГУ, кандидат педагогических наук

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Е.В.Дворянинова, доцент кафедры лечебной физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент

Н.В.Манак, доцент кафедры физической реабилитации учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой социальной работы и реабилитологии учреждения образования «Государственный институт управления и социальных технологий БГУ»
протокол №

Научно-методическим Советом Белорусского государственного университета
протокол №

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цели и задачи учебной дисциплины:

Учебная дисциплина «Постспортивная реабилитация» предполагает получение будущими специалистами по социальной работе и реабилитации знаний в области реабилитации лиц, завершающих или завершивших спортивную карьеру.

Курс направлен на получение будущими специалистами по социальной работе и реабилитации теоретических знаний о спортивной карьере, особенностях влияния спортивной деятельности на личность человека, об основных факторах, влияющих на физическое и психическое состояние экс-спортсменов. Особое внимание уделяется методам оказания практической помощи по выходу из состояния постспортивной дезадаптации.

Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста с высшим образованием.

Знания, полученные студентами в ходе изучения курса «Постспортивная реабилитация», могут быть использованы в самых различных сферах практической деятельности специалиста по социальной работе и реабилитации:

- при работе в спортивных командах;
- при решении практических вопросов социальной жизни экс-спортсменов;
- при коррекционной и профилактической деятельности с молодыми спортсменами и спортсменами, завершающими спортивную карьеру.

Связи с другими учебными дисциплинами. Знания, необходимые для освоения курса «Постспортивная реабилитация»:

- учебная дисциплина «Психология»
- учебная дисциплина «Педагогические основы социальной работы»

Требования к освоению учебной дисциплины (включая требования образовательного стандарта).

Выпускник должен:

- АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.
- АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.
- АК-3. Владеть исследовательскими навыками.
- АК-4. Уметь работать самостоятельно.
- АК-5. Быть способным вырабатывать новые идеи (обладать креативностью).

- АК-6. Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.
- АК-7. Иметь навыки, связанные с использованием технических устройств, управлением информацией и работой с компьютером.
- АК-8. Обладать навыками устной и письменной коммуникации.
- АК-9. Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

Специалист должен:

- СЛК-1. Обладать качествами гражданственности.
- СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.
- СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.
- СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.
- СЛК-5. Быть способным к критике и самокритике (критическое мышление).
- СЛК-6. Уметь работать в команде.
- СЛК-7. Владеть способностью формирования этического сознания.

Специалист должен быть способен:

- ПК-21. Определять структуру ограничений жизнедеятельности лиц, страдающих социальной недостаточностью вследствие медицинских, социальных, психологических причин: инвалиды; дети-инвалиды; лица, страдающие зависимостями; пожилые; лица, пострадавшие при чрезвычайных ситуациях; бывшие заключенные и др.

- ПК-22. Обеспечивать социальный блок работы в деятельности медико-реабилитационных экспертных комиссий.

- ПК-23. Формулировать социальный диагноз с учетом ограничений жизнедеятельности и социальной недостаточности, исходя из соответствующей международной классификации.

- ПК-24. Выполнять социально-реабилитационные функции в бригадной форме организации реабилитационной работы, разрабатывать и обеспечивать реализацию социального и профессионального блоков индивидуальной программы реабилитации.

- ПК-25. Обеспечивать профессиональную диагностику и профориентацию лиц с ограничениями жизнедеятельности.

- ПК-26. Осуществлять комплекс социально-реабилитационных мер, диктуемых Конвенцией о правах инвалидов, проводить информационно-просветительскую работу по социальным проблемам инвалидности и социальной недостаточности.

- ПК-27. Анализировать и представлять в органы госстатистики показатели результативности реабилитационной деятельности.

Общее количество часов: 14

Количество аудиторных часов:

- 14 часа для студентов заочной формы обучения;
- 12 часов для студентов сокращенной формы обучения;

Форма получения высшего образования:

- заочная.

Распределение аудиторного времени по видам занятий, курсам и семестрам:

Форма обучения	Курс, семестр	Лекции (к-во час.)	Практические занятия (к-во час.)	Лабораторные занятия (к-во час.)
Заочная	4 курс, 7,8 семестр	10	4	
Сокращенная	4 курс, 7 семестр	8	4	

Формы текущей аттестации по учебной дисциплине: зачет

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1. Спортивная деятельность и ее влияние на развитие личности спортсмена

Спорт, спортивная деятельность, профессиональный спорт. Отличия спорта от физической культуры.

Спортивная деятельность и ее влияние на становление личности спортсмена.

Влияние спорта на физическое и психическое состояние занимающихся. Положительное влияние спорта на формирование личности спортсменов. Негативные факторы, вызывающие деформацию личности спортсменов.

Тема 2. Кризисы спортивной карьеры

Спортивная карьера. Этапы спортивной карьеры. Кризисы-переходы спортивной карьеры. Противоречия и проблемы психологического характера в период кризиса спортивной карьеры.

Кризис завершения спортивной карьеры. Источники, симптомы. Возможные обстоятельства, усугубляющие протекание кризиса. Возможные обстоятельства, облегчающие выход из кризиса. Пути выхода из кризиса.

Тема 3. Качество жизни экс-спортсменов и факторы, на него влияющие

Факторы, существенно влияющие на формирование стиля жизни экс-спортсмена.

Послеспортивная физиологическая реабилитация. Состояние здоровья экс-спортсменов и факторы, на него влияющие. Критерии оценки состояния здоровья на разных этапах спортивной карьеры. Оценка состояния здоровья спортсменов, завершающих спортивную карьеру. Оценка состояния здоровья экс-спортсменов в раннем постспортивном периоде. Оценка состояния здоровья экс-спортсменов в отдаленном постспортивном периоде.

Тема 4. Социально-психологическая реабилитация экс-спортсменов

Социально-психологический аспект проблемы реабилитации экс-спортсменов. Характеристика основных средств восстановления.

Реабилитационные мероприятия со спортсменами, завершающими спортивную карьеру. Реабилитационные мероприятия в раннем постспортивном периоде. Реабилитационные мероприятия в отдаленном постспортивном периоде.

Тема 5. Социальная адаптация спортсменов, завершающих и уже завершивших спортивную карьеру.

Основные условия успешной социальной адаптации спортсменов, завершающих спортивную карьеру. Основные условия успешной социальной адаптации экс-спортсменов в раннем постспортивном периоде

Основные условия успешной социальной адаптации экс-спортсменов в отдаленном постспортивном периоде.

Практическое занятие. Беседа со спортсменами и экс-спортсменами. Комплексная оценка состояния психического и психического здоровья.

Оценка психоэмоционального состояния спортсменов, завершающих спортивную карьеру. Оценка психоэмоционального состояния экс-спортсменов в раннем постспортивном периоде. Оценка психоэмоционального состояния экс-спортсменов в отдаленном постспортивном периоде.

Выявление факторов дезадаптации. Проведение реабилитационных мероприятий.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА
 дисциплины «Постспортивная реабилитация»
 для студентов заочной формы получения образования

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов					Количество часов УСП	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное		
1	2	3	4		5	6	7	8
1	Спортивная деятельность и ее влияние на развитие личности спортсмена	2						Выборочный опрос
2	Кризисы спортивной карьеры	2						Выборочный опрос
3	Качество жизни экс-спортсменов и факторы, на него влияющие	2						Выборочный опрос
4	Социально-психологическая реабилитация экс-спортсменов	2						Выборочный опрос
5	Социальная адаптация спортсменов, завершающих и уже завершивших спортивную карьеру	2	4					Выборочный опрос

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА
 дисциплины «Постспортивная реабилитация»
 для студентов сокращенной формы получения образования

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов					Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное		
1	2	3	4		5	6	7	8
1	Спортивная деятельность и ее влияние на развитие личности спортсмена	2						Выборочный опрос
2	Кризисы спортивной карьеры	2						Выборочный опрос
3	Социально-психологическая реабилитация экс-спортсменов	2						Выборочный опрос
4	Социальная адаптация спортсменов, завершающих и уже завершивших спортивную карьеру	2	4					Выборочный опрос

ИНФОРМАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Вопросы к зачету

1. Спортивная деятельность и ее влияние на становление личности спортсмена.
2. Этапы профессиональной спортивной карьеры.
3. Основные условия успешной социальной адаптации спортсменов, завершающих спортивную карьеру.
4. Основные условия успешной социальной адаптации экс-спортсменов в раннем постспортивном периоде
5. Основные условия успешной социальной адаптации экс-спортсменов в отдаленном постспортивном периоде.
6. Кризис завершения спортивной карьеры. Источники, симптомы.
7. Кризис завершения спортивной карьеры. Возможные обстоятельства, усугубляющие протекание кризиса.
8. Кризис завершения спортивной карьеры. Возможные обстоятельства, облегчающие выход из кризиса.
9. Кризис завершения спортивной карьеры. Пути выхода из кризиса.
10. Понятие «постспортивная реабилитация». Определение. Критерии оценки.
11. Факторы медико-социальной дезадаптации спортсменов, завершающих спортивную карьеру.
12. Факторы медико-социальной дезадаптации экс-спортсменов в раннем постспортивном периоде
13. Факторы медико-социальной дезадаптации экс-спортсменов в отдаленном постспортивном периоде.
14. Оценка качества жизни спортсменов, завершающих спортивную карьеру.
15. Оценка качества жизни экс спортсменов в раннем постспортивном периоде
16. Оценка качества жизни экс-спортсменов в отдаленном постспортивном периоде.
17. Оценка состояния здоровья спортсменов, завершающих спортивную карьеру.
18. Оценка состояния здоровья экс-спортсменов в раннем постспортивном периоде
19. Оценка состояния здоровья экс-спортсменов в отдаленном постспортивном периоде.

20. Оценка психоэмоционального состояния спортсменов, завершающих спортивную карьеру.

21. Оценка психоэмоционального состояния экс-спортсменов в раннем постспортивном периоде

22. Оценка психоэмоционального состояния экс-спортсменов в отдаленном постспортивном периоде.

23. Реабилитационные мероприятия со спортсменами, завершающими спортивную карьеру.

24. Реабилитационные мероприятия в раннем постспортивном периоде.

25. Реабилитационные мероприятия в отдаленном постспортивном периоде.

Перечень используемых средств диагностики учебной деятельности.

Для диагностики компетенций используются следующие формы:

1. Устная форма.

2. Письменная форма.

К устной форме диагностики компетенций относятся:

1. Собеседования.

3. Доклады на практических занятиях.

5. Устные зачеты.

К письменной форме диагностики компетенций относятся:

2. Контрольные опросы.

3. Контрольные работы.

КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА УСВОЕНИЯ ЗНАНИЙ

Перечень используемых средств диагностики результатов учебной деятельности

Для диагностики компетенций по дисциплине «Постспортивная реабилитация» используются следующие формы:

- устный опрос во время занятий;
- выступление студентов на практических занятиях;
- зачет.

Методика формирования итоговой оценки

1) Правила проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования (Постановление Министерства образования Республики Беларусь, 29.мая 2012 г., № 53)

2) Положение о рейтинговой системе оценки знаний студентов по дисциплине в Белорусском государственном университете № 382-ОД от 18.08.2015 г. (новая редакция от 18 августа 2015 г.)

3) Критерии оценки знаний и компетенций студентов по 10-бальной шкале (письмо Министерства образования Республики Беларусь от 22.12.2003 г. № 21-04-1/105)

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учеб. для ин-тов физической культуры / М.Ф.Иваницкий [и др.]. – 6-е изд. – М.: Терра Спорт. 2003. 644 с.
2. Башкиров, В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров. – М.: ФиС, 1981. – 224 с.
3. Башкиров, В.Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата / В.Ф. Башкиров. – М.: ФиС, 1984. – 240 с.
4. Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров. – М.: ФиС, 1987. – 177 с.
5. Бирюков, А.А. Средства восстановления работоспособности спортсмена / А.А. Бирюков, К.А. Кафаров. – М.: ФиС, 1979. – 152 с.
6. Готовцев, П.И. Спортсменам о восстановлении / П.И. Готовцев, В.И. Дубровский. – М.: ФиС, 1981. – 144 с.
7. Дубровский, В.И. Реабилитация в спорте / В.И. Дубровский. – М.: ФиС, 1991. – 208 с.13.
8. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. — 240 с
9. Марков, Г.В. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений / Г.В. Марков, В.И. Романов, В.И. Гладков. – М.: ФиС, 2006. – 156 с.
10. Мирзоев, О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов / О.М. Мирзоев. – М.: ФиС, 2005. – 234 с.
11. Назаров, В.Т. Оптимизация человека / В.Т. Назаров. – Рига, 1997. – 188 с.
12. Сергеев, А.В. Методы повышения физической работоспособности и снятия утомления у спортсменов / А.В. Сергеев. – М.: ФиС, 1977. – 38 с.
13. Стамбулова Н. Б. Кризисы спортивной карьеры // Теория и практика физической культуры. — 1997. — № 10.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

14. Воробьев, А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация /А.Н.Воробьев. – М.: ФиС, 1989. – 272 с.
15. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов, обучающихся по педагогическим специальностям / В.И. Дубровский. – 3-е изд. – М.: ВЛАДОС, 2005. – 528 с.

16. Зотов, В.Б. Восстановление работоспособности в спорте / В.Б. Зотов. – Киев: Здоровье, 1990. – 200 с.
17. Энока, Р.М. Основы кинезиологии / Р.М.Энока. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 399 с.
18. Якименко, С.Н. Использование физических средств восстановления в соревновательном периоде подготовки спортсменов: монография. – Омск: СибГУФК, 2006. – 228 с.