

УДК 796.015

Психология реабилитации после спортивного травматизма

Савельева Ольга Викторовна¹

Залевская Елена Николаевна², кандидат педагогических наук, доцент

Суркова Дина Расимовна²

¹*Самарский государственный экономический университет, Самара*

²*Самарский государственный медицинский университет, Самара*

Аннотация. В статье представлено исследование по совершенствованию системы реабилитационных мероприятий, направленных на восстановление здоровья и функциональной подготовленности спортсменов. Показана взаимосвязь травматизма со спортивной квалификацией и возрастом спортсмена. Авторы провели анализ основных психологических реакций спортсменов на травмы, изучили влияние травм на психологический климат в команде и индивидуальные отношения между спортсменами, статистические данные о времени восстановления и успехе спортсменов после травм в различных видах спорта. Рассмотрены восстановительные средства и методы, применяемые специалистами в целях физической реабилитации спортсменов после полученных травм. Важная роль в реабилитации была отведена кинезо- и гидрокинезотерапии. Психологическое восстановление спортсменов после травм определяли с помощью тест вопросов «Индекс Общего Психологического Благополучия». Изучение психологических аспектов адаптации к травмам в спорте показало, что психологическая поддержка и тренинги специалистов значительно сокращают время восстановления спортсмена, и повышают успех его возвращения после травмы.

Ключевые слова: адаптация, восстановление, здоровье, психология реабилитации, спортивный травматизм.

Psychology of rehabilitation after sports injuries

Savelyeva Olga Viktorovna¹

Zalevskaya Elena Nikolaevna², candidate of pedagogical sciences, associate professor

Surkova Dina Rasimovna²

¹*Samara State University of Economics, Samara*

²*Samara State Medical University, Samara*

Abstract. The article presents a study on improving the system of rehabilitation measures aimed at restoring the health and functional preparedness of athletes. The relationship of injury to the athlete's athletic qualification and age is shown. The authors conducted an analysis of the main psychological reactions of athletes to injuries, studied the impact of injuries on the psychological climate in the team and the individual relationships between athletes, statistics on the recovery time and success of athletes after injuries in various sports. The article discusses the remedies and methods used by specialists for the physical rehabilitation of athletes after injury. Kinesiotherapy and hydrokinesotherapy played an important role in rehabilitation. The psychological recovery of the athletes after injuries was determined using a test of questions «Index of General Psychological Well-being». Studies of the psychological aspects of adaptation to sports injuries have shown that psychological support and coaching significantly reduce the recovery time of an athlete, and increase the success of his return after an injury.

Keywords: adaptation, recovery, health, psychology of rehabilitation, sports injuries.

ВВЕДЕНИЕ. В комплексной системе восстановительно-реабилитационных мероприятий спортсменов выделяют основные группы средств: медико-биологические, педагогические и психологические [1]. Эффективные методы реабилитации, такие как психологические тренинги и поддержка со стороны команды, могут значительно сократить время восстановления и повысить успех возвращения к спорту после травм. В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года обозначено «совершенствование системы реабилитационных мероприятий, направленных на восстановление здоровья и функциональ-

ной подготовленности спортсменов», что актуализирует тему исследования. Психология реабилитации после спортивного травматизма относится к комплексу психологических процессов, реакций и стратегий, которые индивид использует для того, чтобы справиться с травматическим опытом и его последствиями [2]. Ключевыми аспектами адаптации являются психологические механизмы защиты, эмоциональные реакции и процессы переработки травматического опыта: реакция на стресс, которая может проявляться в виде шока, отрицания, гнева, страха или депрессии.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В эксперименте приняли участие 18 человек, 8 из которых вошли в экспериментальную группу и 10 человек составили контрольную группу. Спортсмены проходили реабилитацию в Клинике Самарского Государственного Медицинского Университета (СамГМУ) в 2023 году. В процессе исследования был проведён анализ эффективности реабилитационной программы.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Анализируя взаимосвязь травматизма со спортивной квалификацией, мы установили, что самыми безопасными видами спорта являются прикладные и технические виды – менее 2% случаев; циклические и игровые виды – наиболее травмоопасные, до 38% случаев (рис. 1).



Рисунок 1 – Травматизм в различных видах спорта

Сравнивая спортивный травматизм по возрастным группам, мы выявили, что лидирует категория 18–25 лет (43%), спортсмены старше 31 года имеют наименьший показатель (9%) (рис. 2).

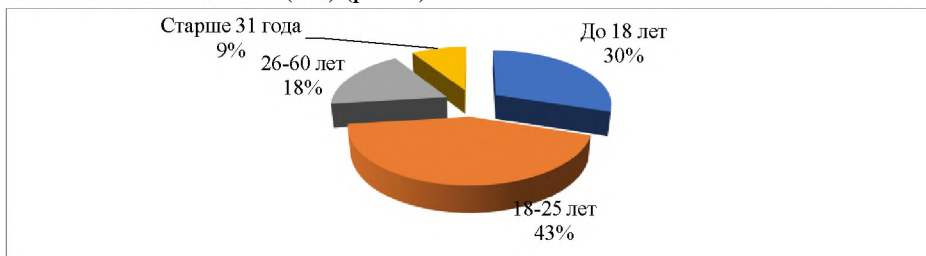


Рисунок 2 – Спортивный травматизм по возрастным группам

Анализируя результаты соотношения количества случаев травм по обстоятельствам получения в таком командном виде спорта, как хоккей, мы выявили, что травмы на матче имеют место в 59% случаев (рис. 3).

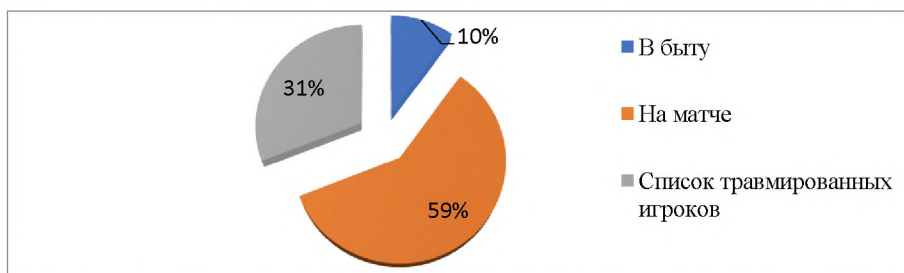


Рисунок 3 – Соотношение количества случаев травм по обстоятельствам получения

По результатам исследования также было отмечено, что количество травм на матчах значительно выше, чем в тренировочном процессе (рис. 4).

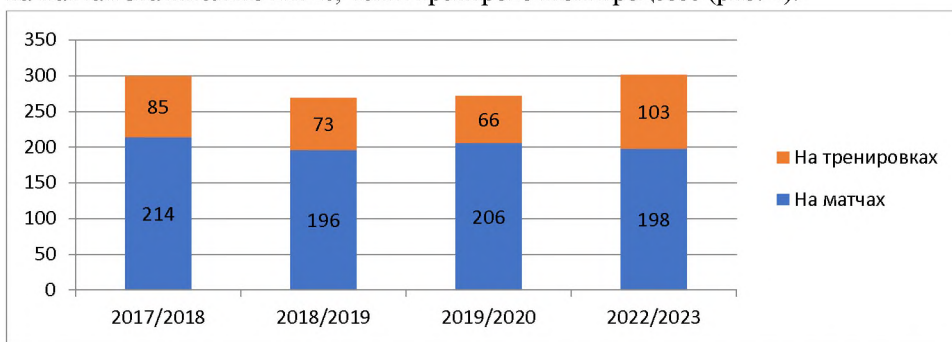


Рисунок 4 – Результаты соотношения количества случаев травм на матчах и тренировках по сезонам (аналитический отчет о травматизме в клубе КХЛ www.khl.ru)

Статистические данные случаев травматизма Континентальной Хоккейной Лиги (КХЛ) на протяжении 10 сезонов подтверждают регистрируемые мировые показатели травматизма в профессиональном хоккее, где количество травм в сезоне напрямую зависит от количества матчей (рис. 5).

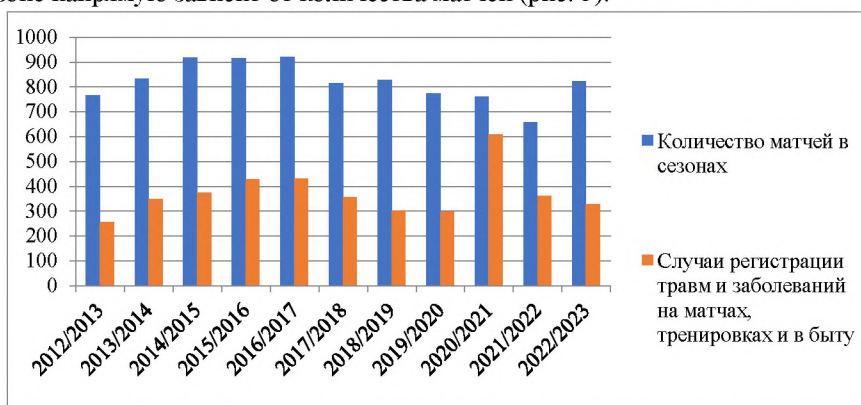


Рисунок 5 – Соотношение количества матчей и случаев регистрации травм (аналитический отчет о травматизме в клубе КХЛ, регистрация травм и заболеваний www.khl.ru)

Психологические реакции на травмы варьируют в зависимости от их тяжести и характера [3]. Спортсмены могут испытывать шок, отрицание, депрессию, а также страх возвращения к тренировкам после восстановления. Спортивные травмы неоднозначно влияют и на психологический климат в команде, меняют её динамику, создавая напряженность и конфликты из-за изменения состава команды

или ухудшения спортивных результатов. Поэтому необходимо вести работу по реабилитации и поддержке спортсменов как индивидуально, так и в коллективе.

Психологическая поддержка и тренинги специалистов значительно сокращают время восстановления спортсмена и повышают успех его возвращения после травмы. Взаимодействие со стороны тренеров и команды играют важную роль в этом процессе. Анализ статистики показывает, что среднее время восстановления после травмы различается в зависимости от вида спорта (в контактных видах спорта дольше из-за повышенного риска повторной травмы).

Комплексный процесс восстановления физических и психологических ресурсов спортсмена, разрабатываемый совместно с тренерами и врачами-травматологами, психологами и физиотерапевтами, включает в себя ряд мероприятий, способствующих нормализации функций организма, повышая работоспособность и снижая уровень травматизма [4]. Одним из методов психологического восстановления в спорте является использование релаксационных и медитативных техник, которые помогают спортсмену снизить уровень напряжения и восстановить эмоциональное равновесие. Общий успех восстановления в спорте зависит от комплексного подхода к данному процессу, который включает в себя как физические, так и психологические аспекты [5]. Психологическое восстановление спортсменов после травм определяли с помощью тест вопросов «Индекс Общего Психологического Благополучия», который включал в себя 6 шкал эмоциональных состояний: общее здоровье, жизненная энергия, тревога, депрессия, самоконтроль, эмоциональное благополучие, жизненная энергия. Ответы оценивались от 0 до 5 баллов. Средние значения здоровых людей, примерно, 100-105 баллов (рис. 6).

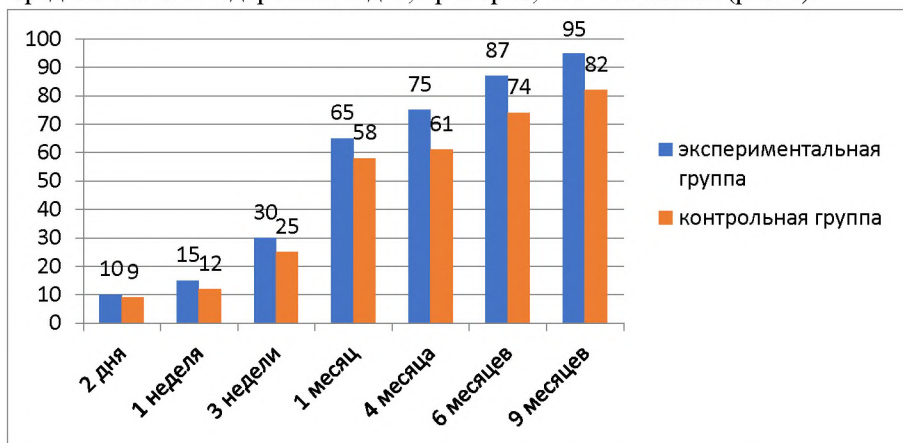


Рисунок 6 – Индекс общего психологического благополучия

Экспериментальной группе было предложено более раннее начало реабилитационных мероприятий, применяя разнообразие используемых средств и методов восстановления с большей интенсивностью и большим объемом проводимых реабилитационных мероприятий: начиная с общеразвивающих упражнений и изометрических напряжений, переходя в бассейн и тренажёрный зал; упражнения на велоэргометре; лечебная гимнастика; постепенное увеличение нагрузки и время занятий. Важная роль в реабилитации была отведена кинезо- и гидрокинезотерапии. Исследование средств и методов в реабилитации указывает на эффективность

тренировочной программы, ориентированной на повышение работоспособности в реальных условиях учебно-тренировочного процесса с разнообразием реабилитационной программы и в непосредственном психологическом климате команды. Динамика показателей в экспериментальной группе превышает контрольную, да и психологическая адаптация восстановления у них прошла быстрее и более успешно.

ВЫВОДЫ. Исследование психологии реабилитации спортивного травматизма показало, что психологическая адаптация к травме может пройти более успешно при условии положительного окружения и поддержки. Степень травмы влияет на скорость и эффективность психологической адаптации, а индивидуальные различия в способности выражать и осознавать свои эмоции влияют на сам процесс адаптации. Травма – весьма распространенное явление в таком контактом виде спорта, как хоккей, поэтому очень важно, чтобы при острой и хронической травме спортсмен находился под присмотром квалифицированного медицинского персонала и тренерского штаба на протяжении всего курса лечения и реабилитации.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Лаптев А. И., Беляков А. К. Восстановление биохимических и физиологических показателей с использованием режимов различной энергетической направленности в игровых видах спорта // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 1 (215). С. 274–278.
2. Алексина А. О., Плиев Д. А. Положительное влияние спорта на психологическое здоровье человека // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 2 (15). С. 26–29.
3. Гусев П. М., Данилов С. А. Травмы в спорте // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-8. С. 39–42.
4. Иванова Л. А., Казакова О. А., Селезнев А. А. Психолого-педагогические технологии в подготовке спортсменов (на примере женских спортивных команд по футболу в вузах) // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 3 (145). С. 271–277.
5. Николаева И. В., Челюканова А. И. Занятия физическими упражнениями как важный фактор психологического здоровья // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 94-2. С. 91–93.

REFERENCES

1. Laptev A. I., Belyakov A. K. (2023), "Restoration of biochemical and physiological parameters using modes of different energy orientation in game sports", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (215), pp. 274–278.
2. Aleksina A. O., Pliev D. A. (2022), "The positive impact of sports on human psychological health", *Olympus. The humanitarian version*, No. 2 (15), pp. 26–29.
3. Gusev P. M., Danilov S. A. (2023), "Injuries in sports", *Trends in the development of science and education*, No. 98 (8), pp. 39–42.
4. Ivanova L. A., Kazakova O. A., Seleznev A. A. (2017), "Psychological and pedagogical technologies in the training of athletes (on the example of women's sports football teams in universities)", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (145), pp. 271–277.
5. Nikolaeva I. V., Chelyabinsk A. I. (2023), "Physical exercise classes how important to the important factor psychological health", *Trends in science and education*, No. 94-2, pp. 91–93.

Информация об авторах:

Савельева О.В., старший преподаватель кафедры физического воспитания, saveleva_leya@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0008-0988-9770>.

Залевская Е.Н., доцент кафедры физического воспитания и здоровья, e.n.zalevskaya@samsmu.ru, <https://orcid.org/0009-0000-7627-7119>.

Суркова Д.Р., старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья, surkova-d@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0006-5708-0795>.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 28.02.2024.

Принята к публикации 20.03.2024.