

СПОРТИВНЫЙ ТРАВМАТИЗМ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ

К. Е. Старикова

Уральский Федеральный университет, Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье представлен обзор литературы по проблеме психологического состояния спортсмена, вызванного ситуациями травматизма. Дана статистика спортивного травматизма и рассмотрены научные исследования, посвященные выявлению основных стрессоров спортсменов, взаимосвязи настроения и травм в спорте.

Ключевые слова: травма, спорт, психологические состояния.

Для цитирования: Старикова К. Е. Спортивный травматизм и психологические состояния спортсменов // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т.2. № 4. С. 50–53.

SPORTS INJURIES AND PSYCHOLOGICAL CONDITIONS OF ATHLETES

К. Е. Starikova

Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

Abstract. The article presents a review of the literature on the problem of the psychological state of an athlete caused by injury situations. The statistics of sports injuries are given and scientific studies devoted to the identification of the main stressors of athletes, the relationship between mood and injuries in sports are considered.

Keywords: injuries, sports, psychological conditions.

For citation: Starikova К. Е. Sports injuries and psychological conditions of athletes// Current issues of sports psychology and pedagogy. 2022. Vol. 2., No. 4. P. 50–53.

Олимпийские игры открывают глаза на многие проблемы подготовки спортивного резерва. Для многих спортсменов олимпиада является главным событием в жизни, но не стоит забывать, что организм в этот период находится в максимально уязвимом положении. И речь идет не только о физической форме спортсмена, но и о нагрузке на психику спортсмена. Давление со стороны тренера, соперников,

болельщиков, судей, антидопинговой комиссии – все это может привести спортсмена к психоэмоциональной перегрузке и, как итог, стать причиной спортивного травматизма. Спортивные травмы, в свою очередь, являются одним из сильнейших стрессоров для организма [4].

По данным исследования М. Мирошниковой и Т. Пушкиной, в котором был проведен анализ обращений спортсменов из России за медицинской помощью в период Олимпийских зимних игр в Китае в 2018 году, из общего количества 279 обращений атлетов почти 1/3 (93 обращения) – за психологической помощью. Эти данные подчеркивают потребность спортсменов в психологической поддержке в соревновательном периоде, когда эмоциональное состояние особенно не стабильно [1].

Совет национальной безопасности (NSC) предоставил данные, согласно которым рекорсменами по травматизму на 2021 год, где требовалась неотложная медицинская помощь, оказались следующие виды спорта: баскетбол (259,771 травм), скейтбординг (245,177 травм), квадроциклы (238,404 травм). Соответственно, риск получения травмы в контактных и экстремальных видах спорта выше [1].

Согласно исследованию Д. Флетчера и Ш. Хантона, в котором спортсмены разделяли трудности, встречающиеся в их профессиональной деятельности на группы, спортивные травмы относятся к личностным трудностям. Это говорит нам о том, что травма и ее последствия не проходят бесследно. Спортсмен, получивший травму, переживает апатию, понижение самооценки, повышенную тревожность, сравнение себя с другими, опустошенность, боязнь долгой реабилитации и страх повторной травмы. Все вышеперечисленное оказывает сильное влияние на спортсменов, вследствие чего они могут, преждевременно завершить карьеру [2].

Также, Лонгитюдные исследования говорят нам о том, что стрессоры спортсменов варьируются в зависимости от периода подготовки.

Таким образом, стрессором, возникающим к концу сезона, является сильнейшая конкуренция, которая, в свою очередь, может играть роль фактора спортивного травматизма (Holt и др., 2010)[3]. Поэтому особое внимание следует уделять не только физической, тактической и технической, но и психологической подготовке спортсмена к соревнованиям.

Взаимосвязь стресса и травмы доказывают две теоретические модели (рис. 1)

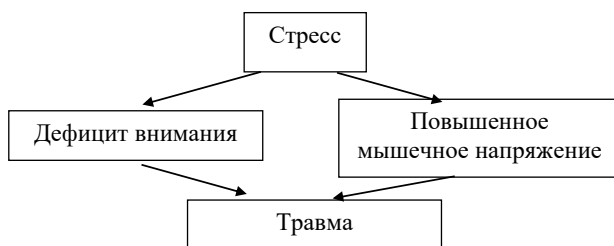


Рисунок 1. Модель взаимосвязи стресса и травмы

Согласно модели «Дефицита внимания» травма возникает в ходе значительного снижения периферического внимания, что, в свою очередь, обусловлено психоэмоциональным перенапряжением. В этом случае стресс мешает спортсмену контролировать ситуацию, что приводит к ошибкам и как следствие к травмам. Стресс, по второй модели, оказывает специфическое действие на мышечную систему, тем самым, вызывая повышенное мышечное напряжение, которое влияет на скорость и точность выполнения двигательных действий [5].

В исследовании Т. Хогана, М.Б. Андресена и Дж. Уилльямса была выявлена взаимосвязь возникновения травм и настроения спортсменов. Авторы доказывают, что позитивно настроенные спортсмены были менее склонны к получению травм [6].

Проведенный анализ литературы по вопросу взаимосвязи психологической подготовки и спортивного травматизма подтверждает необходимость уделять повышенное внимание не только физическому, тактическому и техническому аспекту подготовки спортсменов, но и в очередной раз доказывает нам о важности психо-эмоциональной составляющей тренировочного процесса. Исследований, посвященных проблеме профилактики спортивного травматизма путем психологической подготовки спортсменов по-прежнему недостаточно, не смотря на то, что количество травмированных спортсменов с каждым годом не уменьшается, в связи с чем необходимо дальнейшее изучение поставленной проблемы.

Список литературы

1. Мирошникова Ю. В. Анализ обращений за медицинской помощью олимпийских атлетов из России во время XXIII олимпийских зимних игр в Пхенчхане в 2018 г. / Мирошникова Ю.В. и др. // Вестник спортивной науки. 2018. № 3. С. 59-64.
2. Hanton, S., Fletcher, D., Coughlan, G. Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors // *Journal of Sports Sciences*. 2005. Vol.23. pp. 1129–1141.
3. Holt, N. L., Tamminen, K. A. Improving grounded theory research in sport and exercise psychology: further reflections as a response to Mike Weed // *Psychology of Sport and Exercise*. 2010. Vol. 1. No 6. pp. 405– 413.
4. Nicholls, A. R., Holt, N. L., Polman, R., Bloomfield, J. Stressors, coping, and coping effectiveness among professional rugby union players // *The Sport Psychologist*. 2006. Vol. 20. No 3. pp. 314-329.
5. Thelwell, R. C., Weston, N. J., Greenlees, I. Batting on a sticky wicket: Identifying sources of stress and associated coping strategies for professional cricket batsmen [Text] // *Psychology of Sport and Exercise*. 2007. Vol. 8. pp. 219-232.
6. Williams, J. M., Hogan, T. D., Andersen, M. B. Positive states of mind and athletic injury risk // *Psychosomatic Medicine*. 1993. Vol. 55. No 5. pp. 468-472

References

1. Miroshnikova Yu. V., Pushkina T. A., Zholinsky A. V., Velichko M. N. (2018). Analiz obrashchenij za medicinskoj pomoshch'yu olimpijskih atletov iz rossii vo vremya XXIII olimpijskih zimnih igr v phenchkhane v 2018 g. [Analysis of requests for medical help from Olympic athletes from Russia during the XXIII Olympic Winter Games in Pyeongchang in 2018]. *Vestnik sportivnoj nauki* [Bulletin of Sports Science], 3, 59-64. (In Russ.).
2. Hanton, S., Fletcher, D., Coughlan, G. (2005). Stress in elite sport performers:

A comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of Sports Sciences*, 23, 1129–1141.

3. Holt, N. L., Tamminen, K. A. (2010). Improving grounded theory research in sport and exercise psychology: further reflections as a response to Mike Weed. *Psychology of Sport and Exercise*, 1 (6), 405– 413.

4. Nicholls, A. R., Holt, N. L., Polman, R., Bloomfield, J. (2006). Stressors, coping, and coping effectiveness among professional rugby union players. *The Sport Psychologist*, 20(3), 314-329.

5. Thelwell, R. C., Weston, N. J., Greenlees, I. (2007). Batting on a sticky wicket: Identifying sources of stress and associated coping strategies for professional cricket batsmen. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 219-232.

6. Williams, J. M., Hogan, T. D., Andersen, M. B. (1993). Positive states of mind and athletic injury risk. *Psychosomatic Medicine*, 55 (5), 468-472.

Информация об авторе / Information about the author

Кристина Евгеньевна Старикова – магистрант, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; starikova2001k@gmail.com.

Нкristina Yevgenievna Starikova – master student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; starikova2001k@gmail.com.

Рукопись поступила в редакцию / Received: 20.10.2022

Принята к публикации / Accepted: 12.12.2022