

DOI 10.15826/spp.2024.3.114
УДК 796/799

ВЛИЯНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА ОТНОШЕНИЕ ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Л. Н. Рогалева, К. Е. Старикова, М. М. А. Абу-Хаммад
Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

Аннотация. Целью исследования было изучение влияния травматизма на отношение девушек-студенток к спортивной деятельности. В исследовании приняли участие 148 студенток, перенесших спортивную травму разной степени тяжести. Результаты исследования оценивались в 2-х группах, первую группу составили студентки имеющие спортивные разряды, а вторую группу студентки не имеющие спортивных разрядов. В качестве методики использовалась авторская анкета, которая позволяла выявить причины травм, влияние травматизма на мотивацию к занятиям физической активностью, а также стратегии, способствующие психологическому восстановлению после травмы. Результаты опроса показали, что причинами травмы среди студенток со спортивными разрядами в большей степени являются физические нагрузки, в то время как среди спортсменок без разрядов психологические факторы, такие как снижение самоконтроля. После перенесенной травмы 51,5% студенток с разрядами думали о прекращении занятий спортом, а 48,5% хотели продолжать заниматься спортом, даже имея средние по тяжести травмы. В то время как в группе студенток без разрядов 82,6% после получения травмы думали о прекращении заниматься физической активностью несмотря на то, что имели легкие травмы. Дальнейшие исследования могут быть связаны с профилактикой травматизма в процессе занятий физической культурой и спортом через повышение самоконтроля и стрессоустойчивости студенток.

Ключевые слова: травматизм, девушки-студентки, отношение к физической активности и спорту.

Для цитирования: Рогалева Л.Н., Старикова К.Е., Абу-Хаммад М. М. А. Влияние травматизма на отношение девушек-студенток к занятиям физической культурой и спортом // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2024. Т. 4. № 3. С. 50–58.

THE IMPACT OF INJURIES ON THE ATTITUDE OF FEMALE STUDENTS TO PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

L. N. Rogaleva, K.E. Starikova, M. M. A. Abu Hamid

Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

Abstract. The purpose of the article was to study the impact of injuries on the attitude of female students to sports activities. The study involved 148 female students who had suffered a sports injury of varying severity. The results of the study were evaluated in 2 groups; the first group consisted of female students with sports grades, and the second group of female students without sports grades. The author's questionnaire was used as a methodology to allow identifying the causes of injuries, the impact of injuries on motivation to engage in physical activity, as well as strategies that contribute to psychological recovery after injury. The results of the survey have showed that the causes of injury among female students with sports grades are more physical exertion, while among female athletes without grades there are psychological factors such as a decrease in self-control. After the injury, 51.5% of female students with grades thought about stopping sports, and 48.5% wanted to continue playing sports, even with moderate injuries. While in the group of female students without grades, 82.6% after receiving an injury thought about stopping physical activity despite having minor injuries. Further research may be related to the prevention of injuries in the process of physical education and sports through increased self-control and stress tolerance of female students.

Keywords: injuries, female students, attitude to physical activity and sports.

For citation: Rogaleva L. N., Starikova K.E., Abu Hamid M. M. A. The impact of injuries on the attitude of female students to physical education and sports // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2024. Vol.4. No. 3. P. 50–58.

Актуальность. Проблема травматизма студентов в процессе занятий физической культурой и спортом становится все более актуальной, в силу того что количество спортивных травм увеличивается с каждым годом, особенно среди молодежи [1]. Причины и этиология травматизма студентов, занимающихся физической культурой и спортом, связаны с недочетами в методике работы и организации проведения занятий; нарушение техники безопасности и недостаточная материально-техническая база; погодные условия; личностные характеристики занимающихся; уровень здоровья и недостаточная физическая подготовленность; стрессовые ситуации соревновательной деятельности и другие [4]. Негативные посттравматические психологические состояния оказывают сильное влияние на занимающихся, поэтому у людей переживших травму может меняться отношения к занятиям физической активностью и спортом [2,3].

Согласно ученым спортивные травмы относятся к личностным трудностям, так как получившие травму, переживают апатию, понижение самооценки, повышенную тревожность, страх повторной травмы [5,6]. Поэтому в современных исследованиях все больше делается акцент на том, что психологические факторы, такие как самоконтроль, жизнестойкость играют важную роль в профилактике травматизма [7, 8]. В то же время проблема влияния перенесенной травмы на отношение к занятиям физической культурой и спортом остается мало изученной.

Цель исследования заключалась в изучении влияния травм на отношение к занятиям физической активностью и спортом девушек-студенток.

В исследовании приняло участие 189 студенток в возрасте от 17-22 лет. Для проведения исследования нами была разработана анкета, которая включала вопросы по пяти аспектам: тяжесть перенесенной травмы, место и причина получения травмы, состояние во время травмы, последствие влияния травмы на изменение отношения к занятиям физической культурой и спортом, способы психологического восстановления после травмы.

Перед проведением исследования студенткам был задан вопрос, получали ли они травму в процессе занятий. Из них 148 (78,3 %) ответили утвердительно, оставшиеся 41 (21,7%) не имели травм, поэтому в дальнейшем студентки не имевшие ранее травм, участия в исследовании не принимали. Оставшиеся 148 человек были разделены на 2 группы. Первая группа включала 33 (22,3 %) студенток, имеющих спортивные разряды от I разряда до КМС, а вторая группа составила 115 человек 77,7 % студенток не имеющих спортивных разрядов.

Результаты и обсуждение. Прежде всего мы выявили степень тяжести травм, перенесенных девушками – студентками, данные отражены в таблице 1.

Таблица 1

Данные уровня травматизма девушек-студенток со спортивными разрядами и без спортивных разрядов

Степень тяжести травмы	1 группа Студентки со спортивными разрядами N=33	2 группа Студентки без спортивных разрядов N= 115
Легкая степень травмы	51,5 %	75,6 %
Средняя степень травмы	39,9 %	18,2 %
Тяжелая степень травмы	9,1 %	6,2 %

В ходе проведенного исследования выявлено, что лёгкие травмы преобладали у 75,6% в группе девушек –студенток без разрядов и 51,5% в группе девушек студенток со спортивными разрядами, травмы средней степени тяжести были в группе студенток с разрядами у 39,9% против 18,2% у студенток без разрядов, тяжелая степень травм выявлена у 6,2% студенток без разрядов и 9,1% у студенток с разрядами.

Полученные данные свидетельствуют об высоком проценте студенток, переживших травмы, причем следует отметить наличие тяжелых травм среди обеих групп, что указывает о важности проблемы травматизма среди студенток.

Данные относительно причин травм представлены в таблице 2.

Таблица 2

Данные по причинам травм среди девушек –студенток со спортивными разрядами и без спортивных разрядов

	1 группа Студентки со спортивными разрядами N=33	2 группа Студентки без спортивных разрядов N= 115
Физические нагрузки	54,5%	30,1%
Снижение самоконтроля	21,21%	35,2%
Эмоциональное истощение	9%	7,8%
Во время соревнований	15,29%	5,2%

Согласно данным таблицы 2, мы можем отметить, что в группе студенток с разрядами 54,7% приходится на высокие нагрузки, 30,21% на психологические факторы, 15,1% на соревновательные ситуации. В группе студенток без разрядов данные отличаются 43% относятся к психологическим факторам, 30,1% к физическим нагрузкам, 5,2% к соревновательным ситуациям.

Полученные данные свидетельствуют о том, что причинами травм в равной степени являются как физические нагрузки, так и психологические факторы.

Причинами травматизма при выполнении физических упражнений могут быть такие физические факторы как низкий уровень подготовки, отсутствие разминки, не спортивная одежда, не выспался, не соблюдал технику безопасности и т.д., а также психологические причины, такие как потеря самоконтроля (не внимателен, испугался, падение, рисковал, конфликты в команде и напряженные отношения с тренером).

Согласно нашей гипотезе наличие травматизма может оказывать влияние на отношение к занятиям физической культурой и спортом, данные полученные нами согласно нашей гипотезе представлены на рисунке 1.

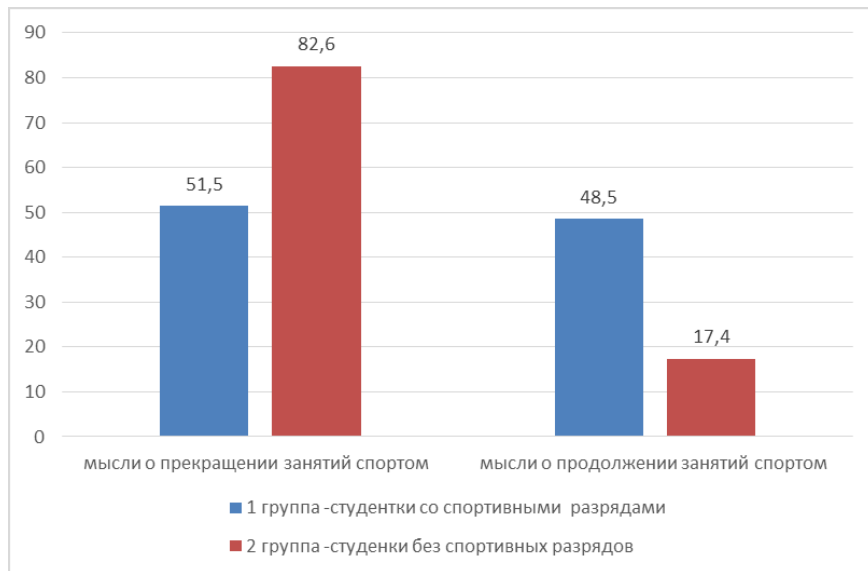


Рисунок 1. Отношение девушек-студенток к занятиям физической активностью и спортом, после перенесенной травмы

Как видно на рисунке 1 среди после травмы 51,5% студенток с разрядами думали о прекращении занятий спортом, а 48,5% хотели продолжать заниматься спортом.

В то время как в группе студенток без разрядов 82,6% думали о прекращении заниматься физической активностью и только 17,4% хотели продолжать заниматься физической активностью.

Данный факт указывает, что травма вызывает негативное отношение к занятиям спортом и физической активностью у тех, в большей степени при низкой спортивной мотивации, причем как мы отмечали студентки в большинстве случаев имели легкие травмы.

Что касается спортсменок с разрядами то мысли о прекращении занятий спортом в большей степени были у тех, кто получил средние и особенно тяжелые травмы.

В ходе исследования ставилась задача выявить какие конструктивные стратегии использовали девушки для того чтобы справиться с посттравматическим стрессом после получения травмы и во время реабилитации. Данные представлены в таблице 3.

Таблица 3

**Предпочтительные стратегии поведения по преодолению
посттравматического стресса среди девушек-студенток, перенесших
травмы**

Стратегии	Студентки N =148
Мыслили позитивно	73 %
Думали о лечении	6 %
Стремились к быстрому выздоровлению	4.2 %
Обращались к спортивному психологу	4.7 %
Преодолевали депрессии	5.4 %
Блокировали негативные мысли	6.7 %

Согласно результатам таблицы 3, мы видим, что доминирующая стратегия поведения, это позитивные мысли, далее идет контроль негативных мыслей, мысли о лечении, преодоление депрессии, помощь психолога, стремление к быстрому выздоровлению.

Следует отметить, что есть различия по степени тяжести травмы, и конечно борьба с депрессией характерна для тех, кто переживал тяжелую травму.

Кроме стратегий нам было важно узнать, какие методы профилактики травм, согласно девушкам – студенткам являются эффективными.

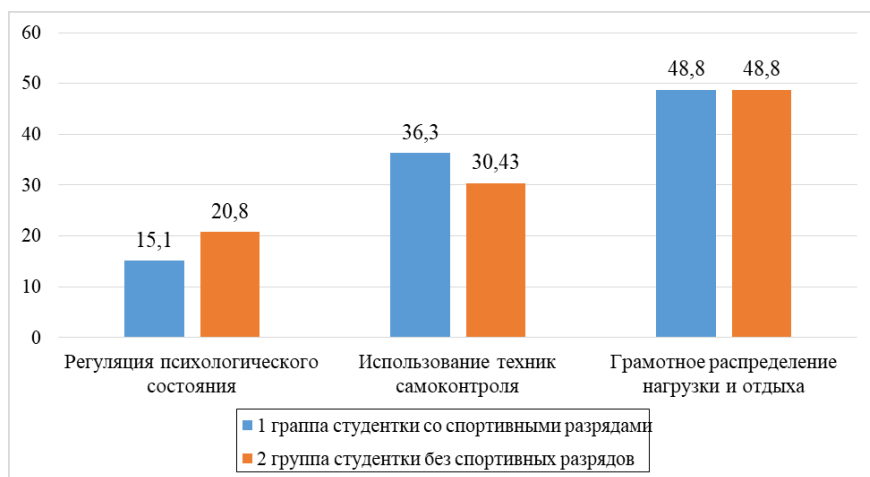


Рисунок 2. Результаты ответов девушек- студенток на выбор эффективных методов профилактики травм

Согласно нашим результатам на первое место студентки с разрядом и без разрядов поставили метод распределения нагрузки и отдыха, на второе место – методы техник самоконтроля, причем студентки с разрядами в большей степени оценили данный вид профилактики, на третье место вышли методы регуляции психологических состояний, причем среди студенток без разрядов больше человек отдают данному фактору предпочтение.

Эти данные свидетельствуют о равноценности правильной организации занятий по физической активности и спорту, которая будет способствовать снижению спортивного травматизма, а также необходимости психологической подготовке студентов, позволяющей им лучше контролировать различные ситуации взаимодействия во время выполнения физических упражнений и свое психологическое состояние.

Выводы. Проведенный опрос девушек-студенток о перенесенных травмах и их влияние на отношение к занятиям физической активностью и спортом позволяет заключить, что существуют различия в ответах, студенток с разрядами по сравнению со студентками без разрядов. Более высокая вовлеченность в занятия спортом способствует более высокой мотивации продолжения заниматься, даже после травм средней и высокой тяжести, в то же время более низкая вовлеченность в занятия физической активностью приводит к негативному отношению к занятиям даже в случаях легкой травмы. Полученные данные свидетельствуют о высокой значимости психологического фактора, приводящего к травмам среди студенток не имеющих спортивных разрядов, следовательно важны дальнейшие исследования травматизма и методов его профилактики среди студентов не спортсменов.

Список литературы

1. Агранович В.О., Агранович Н.В. Анализ спортивного травматизма при занятиях физической культурой и спортом и создание условий по его снижению // Здоровье и образование в XXI веке. 2017. Том. 19. № 2. С. 77-81
2. Влияние перенесенной травмы на отношение студенток к дальнейшим занятиям по физической культуре / Семёнова Г.И., Шихов А.В., Соломанный А.В., Старикова К.Е. // Теория и практика физической культуры. 2024. № 3. С. 108-110.
3. Лубышева Л.И. Физическая активность студентов после перенесенной травмы с использованием ассистивных технологий // Теория и практика физической культуры. 2024. № 3. С. 107.
4. Причины и профилактика травматизма у студентов при занятиях физкультурой и спортом / В.Ю. Асанин, А.Т. Деверинская, Е.В. Бондарева, А.Н. Григорьев // Вестник Российского университета кооперации. 2012. № 3(9). Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/prichiny-i-profilaktika-travmatizma-u-studentov-pri-zanятиyahfizkulturoy-i-sportom> (дата обращения: 12.09.2024).
5. Старикова К. Е. Спортивный травматизм и психологические состояния спортсменов // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2, № 4. С. 50-53. DOI 10.15826/spp.2022.4.56. URL: <http://elar.urfu.ru/handle/10995/120272>. (дата обращения 10.08.2024).
6. Exploring attributional and coping strategies in competitive injured athletes: a qualitative approach / F. Leguizamo, A. Núñez, E. Gervilla, A. Olmedilla, A. Garcia-Mas // Frontiers

in Psychology. 2023. Vol. 14., 13 p. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37965668/> (дата обращения: 15.09.2024).

7. Salim J., Wade R., Diss C. Examining the relationship between hardiness and perceived stress-related growth in a sport injury context // *Psychology of Sport and Exercise*. 2015. № 19. P. 10-17. (дата обращения 11.07.2024).

8. Self-control and injury prevention in students in physical culture and sports / A. K. Namazov, N. B. Majidov, I.V. Kivihariu, K.A. Namazov // *Sport Science Journal*. Vol. 4, № 4, 2022, pp. 79-84. URL: https://www.researchgate.net/publication/369644899_self-control_and_injury_prevention_in_students_in_physical_culture_and_sports#fullTextFileContent (дата обращения 12.05.2024).

References

1. Agranovich V.O., Agranovich N.V. (2017). Analiz sportivnogo travmatizma pri zanyatiyah fiziche-skoj kul'turoj i sportom i sozdanie uslovij po ego snizheniyu [Analysis of sports injury in sport and the creation of conditions for its reduction]. *Zdorov'e i obrazovanie v XXI veke* [Health and Education Millennium], 19, 2, 77-81. (In Russian).

2. Semenova, G. I., Shikhov, A. V., Solomyanny, A. V., Starikova, K. E. (2024). Vliyanie perenesennoj travmy na otnoshenie studentok k dal'nejshim zanyatiyam po fizicheskoj kul'ture [Influence of injury on the attitude of female students to further physical cultural classes]. *Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 3, 108-110. (In Russian).

3. Lubyshva L.I. (2024). Fizicheskaya aktivnost' studentov posle perenesennoj travmy s is-pol'zovaniem assistivny'x tehnologij [Physical activity of students after trauma using assistive technologies]. *Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 3, 107. (In Russian).

4. Asanin V.Yu., Deverinskaya A.T., Bondareva E.V., Grigoriev A.N. (2012). Prichiny i profilaktika travmatizma u studentov pri zanyatiyakh fizkulturoy i sportom [Causes and injury prevention of students when en-gaging in exercise and sport]. *Vestnik RUK*. No. 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/prichiny-i-profilaktika-travmatizma-u-studentov-pri-zanyatiyahfizkulturoy-i-sportom> (accessed: 04.03.2024) (In Russian).

5. Starikova Hk. E. (2022). Sportivny'j travmatizm i psixologicheskie sostoyaniya sportsmenov [Sports injuries and psychological conditions of athletes]. *Aktual'ny'e voprosy sportivnoj psixologii i pedagogiki* [Current issues of sports psychology and pedagogy]. 2, 4, 50–53. DOI 10.15826/spp.2022.4.56. URL: <http://elar.urfu.ru/handle/10995/120272>. (accessed: 10.08.2024). (In Russian).

6. Leguizamo F., Núñez A., Gervilla E., Olmedilla A., Garcia-Mas A. (2023). Exploring attributional and coping strategies in competitive injured athletes: a qualitative approach. *Frontiers in Psychology*, 14, 13 p. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37965668/> (accessed: 15.09.2024).

7. Salim J., Wade R., Diss C. (2015). Examining the relationship between hardiness and perceived stress-related growth in a sport injury context. *Psychology of Sport and Exercise*, 19, 10-17. URL: <https://pure.roehampton.ac.uk/portal/en/publications/examining-the-relationship-between-hardiness-and-perceived-stress> (accessed: 11.07.2024).

8. Namazov A.K. Majidov N.B., Kivihariu I.V., Namazov K.A. (2022). Self-control and injury prevention in students in physical culture and sports. *Sport Science Journal*, 4, 4, 79-84. URL: https://www.researchgate.net/publication/369644899_self-control_and_injuryprevention_in_students_in_physical_culture_and_sports#fullTextFileContent (accessed: 12.05.2024).

Информация об авторах / Information about the authors

Людмила Николаевна Рогалева – кандидат педагогических наук, доцент, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; l.n.rogaleva@urfu.ru

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

Мохаммад Мамун Ахмад Абу Хаммад (Иордания) – магистр, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; mohammadabu.hammad@yahoo.com

Liudmila Nikolaevna Rogaleva – PhD (Psychology), Associate Professor, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; l.n.rogaleva@urfu.ru

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

Muhammad Mamun Ahmed Abu Hamid (Jordan)– master student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; mohammadabu.hammad@yahoo.com

Рукопись поступила в редакцию / Received: 10.07.2024

Принята к публикации / Accepted: 20.08.2024