

**ИССЛЕДОВАНИЕ СТРАХА ТРАВМЫ У СПОРТСМЕНОВ
(НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ АЛТГПУ)**

10.53885/edinres.2022.29.38.030

Алексеев А.А., студент 4 курса ФБГОУ ВО

«Алтайский государственный педагогический университет»,
г. Барнаул, 8-923-753-79-51, alenaalekseenko776@gmail.com

ИВАНОВА М.М.,

к.п.н, доцент кафедры Теоретических основ физического воспитания ФБГОУ ВО

«Алтайский государственный педагогический университет»,
г. Барнаул 8-960-964-43-53, arinagleb17@rambler.ru

Аннотация. В статье осуществлен теоретический анализ понятия «спортивной травмы», раскрываются факторы, влияющие на переживание спортивных травм, болевые ощущения в спорте, поддержка тренера. Рассматриваются психологические аспекты восстановления атлетов после получения травмы. В работе обосновывается системный подход к реабилитации атлетов, сочетающий в себе комплексную программу восстановления, разрабатываемую совместно с тренером.

Ключевые слова: тренировочный процесс, спортивная травма, восстановительный период, спортсмен, тренер, страх.

STUDY OF THE FEAR OF INJURY IN ATHLETES (USING THE EXAMPLE OF ALTSTU STUDENTS)

Annotation. The article provides a theoretical analysis of the concept of "sports injury", reveals the factors that affect the experience of sports injuries, pain in sports, coach support. The psychological aspects of athletes' recovery after injury are considered. The paper substantiates a systematic approach to the rehabilitation of athletes, combining a comprehensive recovery program developed jointly with a coach.

Keywords: training process, sports injury, recovery period, athlete, coach, fear.

SPORTCHILARDA JAROHATLANISH QO'RQUVINI O'RGANISH (ALTGTU TALABALARI MISOLIDA)

Xulosa. Maqolada "sport jarohati" kontseptsiyasining nazariy tahlillari amalga oshirildi, sport jarohatlari, sportdagi og'riq, murabbiyni qo'llab-quvvatlashga ta'sir qiluvchi omillar aniqlandi. Yaralanganidan keyin sportchilarni tiklashning psixologik jihatlari ko'rib chiqiladi. Bu ish murabbiy bilan birgalikda ishlab chiqilgan kompleks tiklash dasturini birlashtirgan sportchilarni rehabilitatsiya qilishning tizimli yondashuvini oqlaydi.

Kalit so'zlar: ta'lim jarayoni, sport jarohati, tiklanish davri, sportchi, murabbiy, qo'rquv.

Спортивная карьера – это многолетние занятия человека спортом, нацеленные на высокие достижения и связанные с постоянным самосовершенствованием спортсмена в избранном виде спорта (В.С. Бакулин; М.Е. Стаценко; А.В. Родионов; В. П. Филин и др.). Ученые выделяют четыре этапа спортивной карьеры: подготовку, старт, кульминацию и финиш. Подготовка включает выбор вида спорта, старт - начало занятий спортом, кульминация – достижение пика результатов, финиш – завершение спортивной карьеры, прекращение занятий спортом. Если на этапе начальной специализации спорт обычно воспринимается спортсменами как игра, на этапе углубленной тренировки - как сфера учения, то на этапе спорта высших достижений спорт становится образом жизни, а затем и профессией, источником существования (Б. Г. Ананьевым; О.Н. Мельникова, Е.А. Лупекина и др.).[3] Особенности спортивной карьеры по сравнению с профессиональной карьерой являются ее раннее начало (часто еще в старшем дошкольном возрасте), ранние специализация и кульминация (в 18-30 лет в зависимости от вида спорта) и раннее окончание. В среднем длительность спортивной карьеры составляет 10,5 лет. Более длительна спортивная карьера у легкоатлетов, лыжников, борцов. При этом девушки и женщины достигают кульминации и завершают спортивную карьеру на 1-2 года раньше, чем мужчины. На сроки завершения спортивной карьеры влияют полученные спортсменами травмы или ухудшение спортивных результатов.

Любые профессиональные занятия спортом сопровождаются получением травм различной степени и сложности. Большой спорт всегда требует значительных физических и психологических нагрузок, и возникновение травм является практически неминуемым. Ежегодно профессиональные травмы получают миллионы спортсменов и, как показывает

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

статистика, за последние 5 лет их количество и тяжесть увеличилась практически вдвое [2]. «Спортивная травма» представляет собой анатомическое повреждение ткани или органа, связанное с физической активностью организма. Травмируясь, спортсмен переживает чувство повышенного стресса, так как травма влияет на привычный образ жизни, а также способна кардинально изменить его профессиональную деятельность, например, лишить возможности тренироваться, или продолжать спортивную карьеру. У восстановившегося спортсмена может появиться страх рецидива травмы, и в таком случае спортсмен начинает беречь травмированную область и работает достаточно осторожно, что в свою очередь приводит к потере внимания и снижению результата (К.А. Бочавер, Л.М. Довжик, Н.А. Логинов и др.).[1].

В рамках нашего исследования, было проведено анкетирование на базе Алтайского государственного педагогического университета со студентами различных факультетов по проблеме страха травмы у спортсменов различных видов спорта. Нами были разработаны вопросы для анализа психологического барьера получения травмы и страх её рецидива. В анкетном опросе приняли участие 64 респондента в возрасте от 18-22 лет. Анкета включала 25 вопросов, как открытого, так и закрытого типа. Вопросы анкеты касались, непосредственно, получения спортивной травмы и восстановительный период. Полученные ответы свидетельствуют о том, что за период спортивной деятельности 100% спортсменов получали травмы различной степени тяжести. Основное содержание страхов связано со следующей спецификой: «страх не выполнить элемент, из-за которого была получена травма» (84%), «длительный период восстановления» (62%), «постоянное напряжение в тренировочном процессе» (58%), «страх выступать на соревнованиях» (50%), «потеря наилучшей формы в период восстановления» (50%). Нас интересовали способы восстановления и борьбы со страхами. Более половины опрошенных подавляли чувство страха, справляясь самостоятельно. Четверть опрошенных получала поддержку со стороны тренера, команды, близких. Остальные опрошенные назвали среди эффективных методов и приемов в работе со страхами беседу с психологом, визуализацию, подавление и нивелирование страха, а также уход из спорта. Полученные ответы свидетельствуют о том, что несмотря на то, что проблема травмы является актуальной и неизбежной для спортсменов, большинство не получали психологическую поддержку по устранению данного явления. В связи с этим считаем необходимым осуществление психологического просвещения в данном вопросе. На основе анализа специальной литературы, беседы со спортсменами, преодолевшими этот страх, нами выделены наиболее распространенные и эффективные пути преодоления страха спортивной травмы: психологический анализ объект страха; позитивное мышление спортсмена; четкое планирование действий; увеличение объёма действий в «зоне страха»; работа с психологом; анализ ситуации с тенором.

В заключении, мы можем сделать вывод, что с одной стороны, все реакции при переживании чувства страха могут быть чересчур выраженными. Спортсмен становится слишком напряженным, ему не «хватает воздуха», энергия тратится впустую, и, как результат, он падает, или допускает иную ошибку. С другой стороны, страх – эволюционно сложившаяся форма адаптации: он оберегает и сохраняет людям жизнь. Страх подготавливает тело к борьбе или, в случае спорта, к полету, падению.[3.] На физиологическом уровне это проявляется в выделении адреналина, повышении уровня глюкозы в крови, давления и частоты сердцебиения, процессы пищеварительной системы замедляются, улучшается внимание. Также чувство страха может с подвигнуть спортсмена успешно выступить. Таким образом, чувство страха так же, как тревога и стресс – обыденное состояние в спортивной жизни, проявляющееся на всех ее уровнях в виде острого или хронического состояния, обладают большим разнообразием, каждому спортсмену стоит научиться правильно, взаимодействовать и контролировать, а в некоторых ситуациях и подавлять чувство страха.

Список литературы

1. Бочавер К.А., Довжик Л.М. Преодоление профессиональными спортсменами стресса, связанного с травмой / Человек, субъект, личность в современной психологии. Материалы Международной конференции, посвященной 80- летию А.В. Брушлинского. Том 3 / Отв. ред. А.Л. Журавлев, 2. Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013 С. 554-557.

Довжик Л.М. Преодоление стресса, связанного с травмой, и жизненная стратегия спортсмена// Молодые ученые – столичному образованию. Материалы XIII Городской научно-практической конференции с международным участием Том 2 М.: ГБОУ ВПО МГППУ, 2014 С. 320-322.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

1. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).
2. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики. - 2020- № 3 (48) с 79-81
3. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83
4. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96
5. Djurayeva Maxasti Zokirqizi "The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions" 88-101 betlar. International Journal of Advanced Research in Managemnt and Social Sciences. Vol.1 №2 February 2022
6. Джураева Махаста Зокировна "Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятельности" 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.
7. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойihalашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>
8. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>
9. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>
10. В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>
11. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147
12. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>
13. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).
14. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.
15. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukcksig.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizaciya.html>
16. Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. "Ta'lim texnologiyalari" fanidan seminar mashg'ulotlarini bajarish bo'yicha metodik ko'rsatma. http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf