

<https://doi.org/10.5281/zenodo.3979194>  
УДК 159.9

**Лямзин Е.Н., Саванин И.А.**

*Лямзин Евгений Николаевич*, преподаватель, Военный Университет Министерства Обороны Российской Федерации. 123001, Россия, г. Москва, ул. Б. Садовая, 14. E-mail: 79094112829@yandex.ru.

*Саванин Илья Андреевич*, ефрейтор, Военный Университет Министерства Обороны Российской Федерации. 123001, Россия, г. Москва, ул. Б. Садовая, 14. E-mail: 79094112829@yandex.ru.

## **Психологические последствия спортивной травмы и способы их преодоления**

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема психического здоровья, психического состояния спортсменов и травматизма. Дается характеристика различным видам спортивной травмы и подходам к их выделению. Анализируется влияние знания причин травматизма на процесс реабилитации спортсмена, психологические последствия полученной травмы, роль социального окружения в процессе восстановления. Рассматриваются особенности реакции спортсмена на травму в зависимости от вида спорта – индивидуального или командного. Выделяются гендерные различия в переживании последствий полученных травм. Определяются психологические факторы, способствующие процессу восстановления спортсмена после полученной травмы.

**Ключевые слова:** спорт, травма, травматизм, посттравматическое состояние, психологическая реабилитация, страх, тревога.

**Lyamzin E.N., Savanin I.A.**

*Lyamzin Evgeniy Nickolaevich*, lecturer, Military University of the Ministry of Defense of Russian Federation. 123001, Russia, Moscow, B. Sadovaya st., 14. E-mail: 79094112829@yandex.ru.

*Savanin Ilya Andreevich*, corporal, Military University of the Ministry of Defense of Russian Federation. 123001, Russia, Moscow, B. Sadovaya st., 14. E-mail: 79094112829@yandex.ru.

## **Psychological consequences of sports injury and ways to overcome them**

**Abstract.** The article deals with the problem of mental health, mental state of athletes and injuries. The characteristics of various types of sports injuries and approaches to their allocation are given. The article analyzes the impact of knowledge of the causes of injuries on the process of rehabilitation of an athlete, the psychological consequences of the injury, the role of the social environment in the recovery process. We consider the features of an athlete's reaction to injury, depending on the type of sport – individual or team. Gender differences in the experience of the consequences of injuries are highlighted. Psychological factors contributing to the recovery process of an athlete after an injury are determined.

**Key words:** sport, trauma, traumatism, post-traumatic state, psychological rehabilitation, fear, anxiety.

**В** современном спорте общее ежегодное количество травм составляет примерно двадцать девять миллионов, что приводит к большим экономическим потерям. Это связано с тем, что реабилитация спортсменов занимает определенное количество времени и требует соответствующего денежного финансирования. К последствиям травматизма в спорте снижение эффективности команды, а также уменьшение популярности данного вида спорта. В этой связи актуальными представляются задачи восстановления психического состояния спортсмена, а также сохранение максимального уровня мотивации у спортсмена после получения травмы.

Применительно к спортивной деятельности травму можно определить как такое состояние спортсмена, при котором он пропускает один или несколько тренировочных дней. По этому параметру определяется и степень травматизма:

1. Легкая травма - спортсмен пропускает от 1 до 7 дней.

2. Средняя травма - спортсмен пропускает от 8 до 21 дней.

3. Тяжелая травма - спортсмен пропускает более 21 дня.

По системе, разработанной Б. Блеквелом и П. Маккулагом, травмы подразделяются на следующие типы:

1. Легкая – после оказания медицинской помощи спортсмен продолжает спортивную деятельность;

2. Средняя – травма приводит к ограничению физических действий спортсмена;

3. Тяжелая – требуется медицинское лечение и отказ от тренировочного процесса.

В спорте можно выделяются также следующие виды травм: макротравмы и микротравмы. Макротравма – это однократное резкое воздействие, которое приводит к ущербу. Микротравма – это повторяющиеся воздействие, которое постепенно приводит к повреждению клеток тканей. Как правило, макротравму

спортсмен осознает сразу, а вот в случае микротравмы могут пройти месяцы, прежде чем спортсмен поймет, что получил травму.

В поддержании нормального психического состояния спортсмена важную роль играет знание причин травматизма. В случае макротравмы спортсмена причина полученной им травмы известна. Тогда устанавливается определенный курс лечения и реабилитации. Ему четко понятен план лечения организма и сроки выздоровления. А последствия микротравмы, как и, собственно, и сама травма, могут в течение долгого срока времени оставаться неизвестными, что приводит к усугублению травмы, увеличению срока лечения, к определенным психологическим последствиям. В результате полученной травмы у спортсмена может возникнуть агрессия, депрессия, тревога, фрустрация. Осознание возможных последствий полученной травмы оказывает психологическое давление на спортсмена. Он боится, что потеряет свою физическую форму и отстать от своих партнеров и противников.

В некоторых видах профессионального спорта травма является частью игры. И спортсмен в связи с этим не придает важного значение полученного им повреждений. Но это также может создавать различные проблемы в определении и регистрации полученной им травмы, поскольку сам вид спорта вынуждает спортсмена игнорировать полученные им травмы.

Реакция спортсмена на полученную травму может зависеть от вида спорта. В командных видах спорта травма может иметь последствия не только для самого спортсмена, но и для его команды в целом. Вследствие этого высококвалифицированный спортсмен, получив травму, может испытывать чувство вины за то, что подвел свою команду. В тоже самое время команда может выступить некоторым катализатором в выздоровлении спортсмена. Поддержка со стороны своей

команды помогает спортсмену в быстром выздоровлении и восстановлении травм спортсмена, за счет того, что он чувствует себя востребованным и нужным.

Так же существуют и гендерные различия в переживании и получении травм. С. Волтер отмечал, что если сравнивать спортсменов женщин и мужчин, то женщины чаще обращаются за медицинской помощью при получении травматизма. Например, у женщин-атлетов больший, чем у мужчин, риск получить травму колена.

Для продуктивного восстановления после травматизма, как полагал Ф. Флинт, спортсмену необходимо знать особенности терапии. Спортсмены-новички испытывают при получении травмы сильный шок и страх. Большинство страхов происходит из-за незнания особенностей реабилитационного процесса. У спортсмена возникают новые ощущения, изменяются привычные реакции, что приводит к росту тревожности.

Несомненно, что на выздоровление спортсмена влияет социальное окружение. Именно поэтому для него важна поддержка команды, друзей, родственников. В реабилитацию спортсмена участвуют психологи, физиологи, которые корректируют курс выздоровления. В некоторых семьях занятие спортом не одобряется, считается легкомысленным делом. В этом случае уровень социальной поддержки оказывается низким, что приводит к деформации процесса реабилитации.

В науке предлагаются различные модели реабилитации спортсменов после получения травмы. Так, Ф. Флинт предложил схему, которая описывает факторы влияющие на особенности проведения в области психологических травм (рис. 1). В свою очередь, К. Эймс и Д. Дуда предлагает модель по восстановлению спортсмена после травмы, в основе кото-

рой лежит программа работы с атлетами (рис. 2).

Если рассматривать временной промежуток восстановления спортсмена после получения травмы, то можно сделать вывод что в результате этого процесса происходит восстановление анатомической целостности как результат биологической системы восстановления (рис. 3).

Рассматривая указанные схемы, следует отметить, что главной задачей психологической поддержки является концентрация внимания на основных психологических моментах, который испытывает спортсмен при реабилитации. Поэтому ему необходимо рассказать о его возможном негативном состоянии, помочь ему определить причины такого явления. В целом это помогает снять напряжение, навязчивые мысли, которые появляются у спортсмена после полученной травмы.

В связи с этим важно выделить следующий момент. В случае получения спортсменом травмы и отсутствия поддержки близких и товарищей по команде у него возникает *психологическая травма*, которая связана с нанесением вреда психическому состоянию. Такое состояние непосредственно возникает после длительного стрессового воздействия или отрицательного влияния внешних факторов. Так же зачастую психологическая травма может быть связана и с получением физической травмы, которая дезорганизует спортсмена, формирует устойчивое чувство отсутствия у спортсмена уверенности.

Восстановление спортсмена связана на 50% с психологической и 50% с физиологической. Если спортсмен физически восстановился, но психическое состояние у него не до конца восстановлено, он с трудом сможет вернуться на свой прежний уровень подготовки. А это увеличивает риски повторного получения травмы.

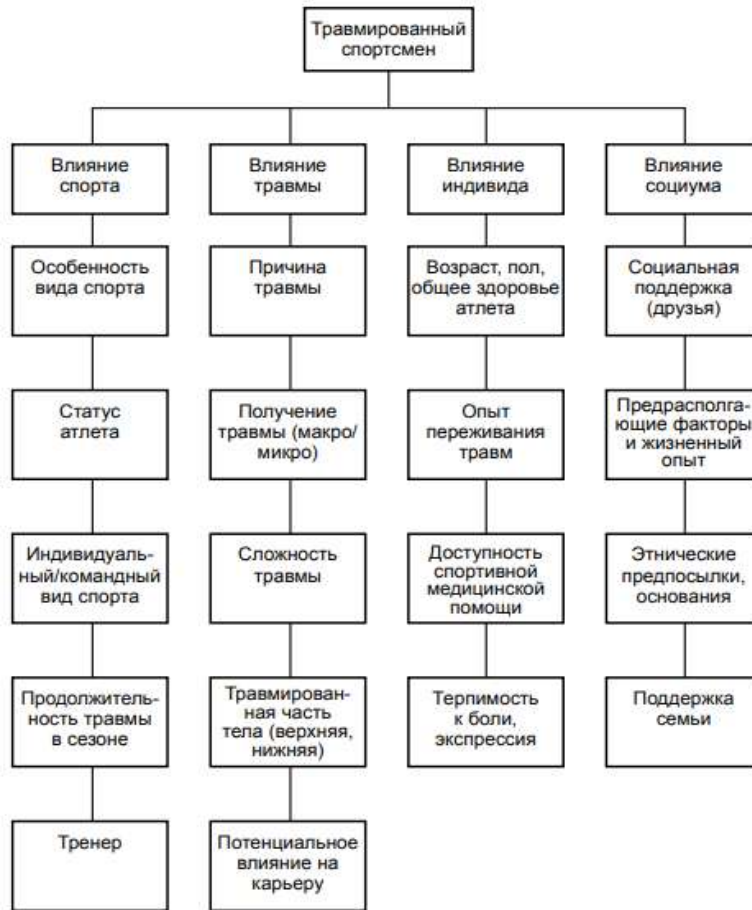


Рис. 1. Факторы влияющие на особенности проведения в области психологических травм

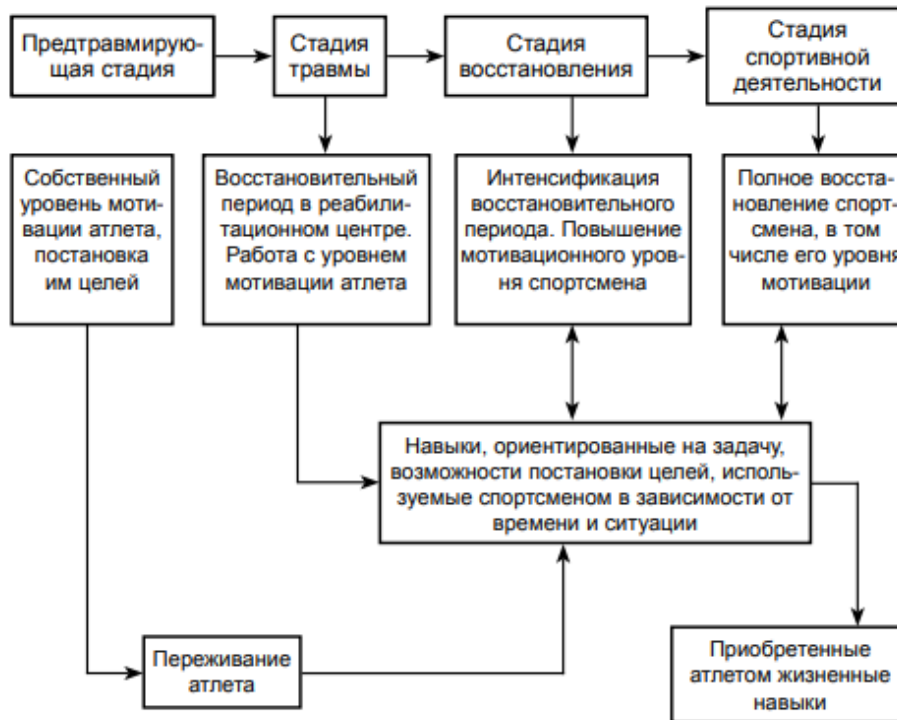


Рис. 2. Модель восстановления спортсмена после травмы

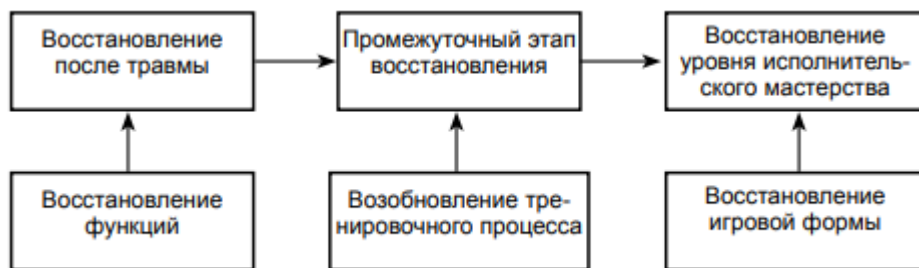


Рис. 3

В связи со сказанным в заключение выделим несколько ключевых моментов психологического восстановления. Рассмотрим их подробнее.

1. *Использование сознания для визуализации полного восстановления.* Успешный фактор восстановления производительности спортсмена начинается с разума, за которым будет стремиться тело. Спортсмену следует научиться визуализировать свою производительность в сознании. Спортсмен представляет, что травма полностью исчезает, состояние боли полностью проходит. И все это происходит в его сознании. Многие спортсмены за счет этого в два раза сокращают свой процесс реабилитации.

2. *Чувство власти своего восстановления.* У человека есть врожденное чувство осознания своего тела. Но при любой травме изначально желательно получить заключение специалиста, хотя и необходимо помнить, что спортсмен является главным лицом в своем восста-

новлении. В большинстве случаев спортсмен в вопросе лечения отдается во власть врача. Но удивительно быстро восстановления добиваются лишь те, кто самостоятельно оценивают советы доктора и самостоятельно предпринимает действия с учетом своего физического и психического состояния.

3. *Сохранение своего желания.* Спортсмен держит в уме представление о полном восстановлении и не позволяет себе сомневаться в себе не на секунду, что является предпосылкой его успешной реабилитации.

4. *Сосредоточение на своем желании, а не на страхе.* Существует большая разница между стремлением сделать хорошо и страхом не сделать хорошо. Это противоречие лежит в основе улучшения результатов и постоянное беспокойство не получить травму повторно во время выступления. Если спортсмен постоянно испытывает страх, у него повышается шанс получить травму повторно.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баринов Д.Н. Тревога и страх: историко-философский очерк // Психолог. 2013. № 3. С. 1-39. DOI: 10.7256/2306-0425.2013.3.553 URL: [https://nbpublish.com/library\\_read\\_article.php?id=553](https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=553)
2. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. Деятельность и состояния. М.: Просвещение, 1980. 199 с.
3. Психология физического воспитания и спорта. М.: ФиС, 1979. 143 с.
4. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. М.: ФиС, 1973. 216 с.
5. Черникова О.А., Дашкевич О.В. Активная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена. М.: ФиС, 1971. 47 с.
6. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях. М.: Физкультура, образование и наука, 1996. 450 с.
7. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. М.: ФиС, 1984. 104 с.

## REFERENCES (TRANSLITERATED)

1. Barinov D.N. Trevoga i strah: istoriko-filosofskij ocherk // Psiholog. 2013. № 3. S. 1-39. DOI: 10.7256/2306-0425.2013.3.553 URL: [https://nbpublish.com/library\\_read\\_article.php?id=553](https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=553)
2. Il'in E.P. Psihofiziologija fizicheskogo vospitanija. Dejatel'nost' i sostojanija. M.: Prosveshhenie, 1980. 199 s.
3. Psihologija fizicheskogo vospitanija i sporta. M.: FiS, 1979. 143 s.
4. Rodionov A.V. Psihodiagnostika sportivnyh sposobnostej. M.: FiS, 1973. 216 s.
5. Chernikova O.A., Dashkevich O.V. Aktivnaja samoreguljacija jemocional'nyh sostojanij sportsmena. M.: FiS, 1971. 47 s.
6. Psihologija sporta v terminah, ponjatijah, mezhdisciplinarnyh svjazjah. M.: Fizkul'tura, obrazovanie i nauka, 1996. 450 s.
7. Pilojan R.A. Motivacija sportivnoj dejatel'nosti. M.: FiS, 1984. 104 s.

Поступила в редакцию 17.07.2020.  
Принята к публикации 22.07.2020.

*Для цитирования:*

Лямзин Е.Н., Саванин И.А. Психологические последствия спортивной травмы и способы их преодоления // Гуманитарный научный вестник. 2020. №7. С. 56-61. URL: <http://naukavestnik.ru/doc/2020/07/LyamzinSavanin.pdf>