

ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ ТА ПРОЯВУ НЕГАТИВНИХ СТАНІВ У СПОРТСМЕНІВ ІЗ ВАЖКИМИ ТРАВМАМИ

Виникнення негативних станів, як правило, пов'язане з психологічними особливостями особистості, її поведінкою і нагальними потребами. Спорт вищих досягнень є сферою людської діяльності, для якої характерні підвищений травматизм, різноманітні професійні захворювання, передпатологічні та патологічні стани, що мають загрозу для здоров'я спортсменів, ефективності їх тренувальної та змагальної діяльності. Кількість спортивних травм постійно збільшується. Так, Х. Р. Хіменес наводить дані, згідно з якими у різних країнах світу кількість травм у спорті коливається в межах 10-17% всіх пошкоджень. Наприклад, у США спортивні травми складають 16% всіх випадків пошкоджень дітей та молоді, в той час як кількість транспортних травм – 7,1%. У Швеції кількість травм становить 10% загальної кількості травм. Ще 40 років тому спортивні травми становили тільки 1,4% всіх травм. У 1970 р ця цифра збільшилася до 5–7%. До кінця 80-х – початку 90-х років кількість травм перевищила 10%, в 2000-их роках становила 14-19%, а в період 2017-2018 рр. досягла 19-22% [3, с.2].

Щодо спортивного травматизму, то чинники ризику стресу, депресії тощо можуть бути пов'язані як із зовнішніми, так і внутрішніми обставинами. Зокрема, до значущих внутрішніх чинників фізіологічного характеру можна віднести: вік спортсмена, його стать, ріст, масу тіла, соматотип; також це незаліковані травми та наявність інших супутніх захворювань; загальна слабкість чи непропорційність у розвитку м'язів; зниження рівня гнучкості суглобів [3, с.3]. Основними характеристиками психологічної структури особистості, які визначають її внутрішній стан є передусім особливості прояву темпераменту особистості, її характеру та рівня особистісного розвитку. Водночас серед внутрішніх психологічних чинників ризику прояву негативних станів у спортсменів із важкими травмами можна назвати: недостатню технічну й тактичну майстерність; психологічну нестійкість і неадекватність поведінки в складних умовах тренувальної та змагальної діяльності. Слід зауважити, що втомні (кумулятивні) травми, як правило, зумовлені поєднанням внутрішніх і зовнішніх чинників ризику, однак при гострих травмах домінують саме зовнішні чинники.

Т. С. Кириленко та К. О. Тупік вказують, що «особиста» психологічна травма – внутрішньоособистісна криза, яка пов'язана з індивідуально-психологічними особливостями та особистісними рисами спортсмена (особиста невдача під час виступу, розчарування у своїх силах після поразки, перенапруження внаслідок довготривалих тренувань, припинення підвищення спортивних результатів, зниження спортивної кваліфікації тощо)» [1, с.38]. Спортивні травми є однією з основних проблем, пов'язаних із участю у спорті. Дослідження показали, що травми можуть мати суттєвий негативний вплив на кар'єру спортсменів (наприклад, припинення кар'єри) і можуть серйозно вплинути на його благополуччя в майбутньому. Негативні наслідки, пов'язані з спортивними травмами, є одними з найбільш важливих аспектів реабілітації спортивного травматизму. Для того, щоб полегшити процес реабілітації, і підвищити шанси на успішні результати реабілітації та щоб краще зрозуміти чинники, які можуть вплинути на процес реабілітації та повернення до гри, вато розглянути кілька теоретичних рамок (за А. Іварсоном, У. Транеусом, У. Джонсоном та А. Стенлінгом [4]). Однією з теоретичних рамок, розроблених для пояснення реакцій на спортивні травми та процесу відновлення після спортивних травм, є динамічні біопсихосоціальні цикли реагування на постспортивну травму та їх відновлення. Згідно з цією схемою, трактування спортсменом з важкою травмою свого становища впливає з величини негативних афективних реакцій. Величина негативних афективних реакцій, у свою чергу, впливає на поведінку спортсмена (як от, дотримання вимог до процесу реабілітації). Тоді вибір поведінки спортсмена буде пов'язаний з результатами процесу реабілітації та повернення до гри. Упродовж останніх десяти років інтерес до впливу психологічних чинників на процес та результати реабілітації поступово збільшувався. Цей підвищений інтерес призвів до кількох опублікованих оглядових статей. Одним із основних висновків цих оглядів є те, що негативні психологічні відповіді можуть зменшити ймовірність успішного процесу реабілітації та повернення до гри. Однак у цих оглядових статтях розглядалися лише прямі наслідки психологічних змінних для результатів реабілітації. Непрямі ефекти до цього часу в літературі були знехтувані. Це трохи несподівано, тому що реабілітаційна поведінка сприяє взаємозв'язку між психологічними чинниками та результатами реабілітації.

Якщо проігнорувати або не помітити навіть найменшу травму – багато спортсменів можуть зіткнутися з підвищеними ризиками виникнення негативних станів. Фізичні травми, перенесені спортсменами, є дуже значними. Тим не менш, психологічна напруга відбувається не тільки від тілесних ушкоджень, але також може піднятися з величезного тиску конкурентів, а також бути спричинена страхом розставання з улюбленим

спортом. Після виходу на пенсію спортсмени можуть переживати кризу втрати, як от, втрату ідентичності, цілей. Після багатьох років накопичення, похвали та аплодисментів, спортсмени стикаються з незнайомим і невідомим майбутнім. Коли спортсмени починають відчувати себе відокремленими від світу, вони можуть почати слухати і все більше вірити в коментарі цього жорстокого «внутрішнього критика» [2]. Цей процес може посилити свої почуття самотності, депресії або горя. Коли людина зазнає цих симптомів і не намагається знайти потрібну допомогу, це може призвести до трагедії.

Список літератури

1. Кириленко Т. С. Психологічні особливості переживання травмуючих ситуацій представниками різних видів спорту / Т. С. Кириленко, К. О. Тупік // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. – № 3. – С. 36-43.

2. Риски для психического здоровья спортсменов [Электронный ресурс] // Мир психологии. – Режим доступа: <http://ru.psy.co/34376.htm>

3. Хіменес Х. Р. Травматизм у спорті: Лекція з навчальної дисципліни «Спорт вищих досягнень» [Електронний ресурс]. – Львів: Львівський державний університет фізичної культури, 2015. – 26 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3741>

4. Ivarsson Andreas, Tranaeus Ulrika, Johnson Urban, and Stenling Andreas. Negative psychological responses of injury and rehabilitation adherence effects on return to play in competitive athletes: a systematic review and meta-analysis // Open Access J Sports Med. – 2017, Vol. 8. – P. 27–32. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5352244/>

*Науковий керівник: Вольнова Л.М.,
канд. пед. наук, доцент*