

*Власян Винсент Врежевич*

студент

Краснодарский филиал

ФГБОУ ВО «Российский экономический

университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ С ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ СПОРТСМЕНАМИ В ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ ПЕРИОД**

*Аннотация:* в статье рассматриваются причины возникновения психологических проблем у профессиональных спортсменов в период восстановления от травм, особое внимание уделяется психопрофилактическим мероприятиям в посттравматический период.

*Ключевые слова:* спорт, психотерапия, профессиональный спортсмен, восстановление, посттравматический период.

*Результаты исследования и их обсуждение.* За последние десятилетия аудитория большинства профессиональных видов спорта возросла в несколько раз. Это имеет не только позитивные последствия в виде увеличения количества людей, ведущих здоровый образ жизни, привлечения инвестиций в развитие спортивной инфраструктуры, развитие внутреннего и международного туризма, укрепление национального и социального единства, улучшение социальных связей, но и негативные, проявляющиеся в виде спортивной коррупции, финансовых скандалов, ксенофобии, фанатизма и увеличения давления на спортсменов. Последнее проявления влияет не на спорт в целом и не на команды или сборные, а индивидуально на спортсмена, именно поэтому данная проблема остается незамеченной и не привлекает внимание общественности, в то время как последствия данного явления значительны [1–4].

Негативное информационное пространство вокруг спортсмена во время восстановления от травмы способно значительно воздействовать на ход восстановления игрока, последующие результаты и вектор развития карьеры [5; 6].

В момент восстановления спортсмен может быть подвержен переживаниям иного характера. Проблемы с неуверенностью могут возникнуть на фоне неправильно установленных сроков восстановления, неэффективного лечения или возникновения рецидива. К тому же после восстановления от травмы мышцы и суставы могут утратить часть гибкости и выносливости, и возврат к прежним результатам потребует значительных затрат времени [7].

На этапе после восстановления переживания спортсмена могут быть вызваны мыслями о возвращении в состав, восстановлении прежних результатов, избегании новых травм и рецидивов, увеличении критики на фоне планомерного возвращения, оказывая значительное воздействие на эмоциональное состояние спортсмена в процессе восстановления, что способно влиять на его здоровье и профессиональные результаты.

Профессиональные спортсмены, страдающие от излишнего негативного информационного фона, созданного СМИ и недоброжелателями, в процессе и после восстановления испытывают неуверенность в себе и собственных навыков, снижение эффективности тренировок, лечения и личных результатов, увеличение стресса, возникновение проблем с психическим здоровьем [8].

К мероприятиям, повышающим уверенность спортсмена в процессе восстановления от травмы, относят: индивидуальный план восстановления; постепенное увеличение нагрузок и повышение степени тяжести тренировок в соответствии с планом восстановления; применение современных технологий для улучшения качества и сокращения сроков восстановления; привлечение к командным тренировкам; оптимальный режим тренировок и отдыха, распорядок дня [9].

При разработке индивидуального план восстановления применяется персональный подход к спортсмену, учитывающий не только степень тяжести травмы и потенциальные сроки восстановления, но индивидуальные показатели

спортсмена: усваиваемость отдельных процедур, препаратов и продуктов, особенности метаболизма и остальные подробности о состоянии здоровья. Квалифицированные специалисты в сфере диетологии, физиотерапии, нутрициологии на базе спортивного клуба составляют персональный рацион и план тренировок, позволяющие в совокупности достичь наилучший результат. При этом специалисты проводят регулярную диагностику спортсмена на основе анализов и осмотра травмы, отслеживают динамику и корректируют реабилитационный процесс [10; 11].

В соответствии с индивидуальным планом восстановления физиотерапевты пропорционально восстановлению травмы увеличивают интенсивность нагрузок, что позволяет увеличить выносливость и гибкость, избегая рецидивов, и повысить степень уверенности спортсмена в своих способностях и эффективности процесса восстановления.

В современной спортивной практике значительная часть восстановления большинства видов травм профессиональных спортсменов, занимающихся командными видами спорта, проходит на базе спортивного клуба под надзором специалиста во избежание самолечения или халатного отношения к процессу восстановления. К тому же важным аспектом является возможность спортсмена участвовать в командных тренировках с меньшей интенсивностью, что помогает спортсмену чувствовать себя частью команды, не лишая его возможности коммуницировать с командой и друзьями.

Немаловажным является строгое соблюдение спортсменом распорядка дня, тренировочного режима с оптимальным распределением интенсивности тренировок и отдыха как во время занятий, так и после и употребление сбалансированного рациона питания. Данный подход позволяет снизить уровень стресса спортсмена в процессе восстановления за счет получения необходимого количества белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов, а также приведения гормонов стресса и важнейших нейромедиаторов в пределы нормативов.

Однако наибольшей эффективности данные мероприятия достигают в случае сочетания с мероприятиями, воздействующими на психологическую и социальную составляющие здоровья, к которым относят: поддержку близких и профессионалов; консультации с психологом; ограничение использования социальных сетей [12].

Поддержка близких важна на всех этапах реабилитации, потому что она помогает спортсмену обрести состояние спокойствия и уверенности. Значительное влияние оказывает поддержка членов команды или отдельных профессиональных спортсменов, что позволит спортсмену получить полезные советы относительно процесса восстановления и признание со стороны коллег, понимающих степень трудности процесса восстановления и рассчитывать на помощь в адаптации после возвращения к тренировкам.

Консультации с психологом необходимы в разной степени различным спортсменам не только в случае травм, но и в случае затяжного регресса и снижения личных результатов. Специалист способен подобрать необходимые методики для каждого отдельного прецедента. Большинство профессиональных спортсменов, прибегавших к помощи психологов отмечали улучшение результатов, снижение уровня стресса и обретение спокойствия на всех этапах восстановления, подготовки и участия в соревнованиях. Наиболее распространёнными и эффективными психологическими методиками, применяемыми спортсменами в процессе восстановления являются использование аффирмаций, регулярные сессии с психологами, ведение дневников и позитивное мышление.

Как было отмечено выше, социальные сети способны оказывать двоякое воздействие на спортсменов. Именно поэтому профессиональным спортсменам стоит отказаться на время восстановления от социальных сетей, чтобы избавиться от негативного информационного пространства и необоснованной критики СМИ и недоброжелателей и получать больше личных позитивных откликов от близких и коллег.

*Заключение.* Негативным проявлением является увеличение критики и ненависти в адрес профессиональных спортсменов. Неуверенность спортсмена

может возникнуть на разных стадиях. В момент получения травмы неуверенность может появиться на фоне неизвестности сроков восстановления или переживаний из-за невозможности проявить свои навыки или помочь команде в турнире. В момент восстановления проблемы с неуверенностью могут возникнуть на фоне неправильно установленных сроков восстановления, неэффективного лечения или возникновения рецидива. На этапе после восстановления переживания спортсмена могут быть вызваны мыслями о возвращении в состав, восстановлении прежних результатов, избегании новых травм и рецидивов, увеличении критики на фоне планомерного возвращения. Все три этапа по отдельности и в совокупности оказывают значительное воздействие на эмоциональное состояние спортсмена в процессе восстановления, что способно влиять на его здоровье и профессиональные результаты.

К наиболее эффективным мероприятиям, повышающим уверенность спортсмена в процессе восстановления от травмы, относят: индивидуальный план восстановления, постепенное увеличение нагрузок и повышение степени тяжести тренировок в соответствии с планом восстановления, применение современных технологий для улучшения качества и сокращения сроков восстановления, привлечение к командным тренировкам, оптимальный режим тренировок и отдыха, распорядок дня, поддержка близких и профессионалов, консультации с психологом и ограничение использования социальных сетей.

### *Список литературы*

1. Александров С.Г. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта: практикум для студентов вузов / С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Краснодар: Краснодарский кооперативный институт, 2018. – 116 с. EDN XWNATZ
2. Александров С.Г. Физическая культура и спорт: сборник лекций / С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Ч. 2. – Краснодар: Экоинвест, 2020. – 207 с.
3. Александров С.Г. Подходы к организации спортивной подготовки студентов, специализирующихся в велоспорте, в условиях самоизоляции / С.Г. Александров, Д.В. Белинский, И.А. Кавун // Актуальные проблемы развития

экономики, права и кооперации. Всероссийской научно-практической конференции, приуроченной к 190-летию потребительской кооперации России. – Краснодар: ККИ (ПУК), 2021. – С. 154–157. EDN LXFCAC

4. Александров С.Г. Нормализация нервно-психических состояний студентов с использованием потенциала физической культуры и спорта / С.Г. Александров, Е.С. Гусева // Сфера услуг: инновации и качество. – 2022. – №58. – С. 14–22. – EDN GZUPFO

5. Александров С.Г. Влияние физических упражнений на умственную деятельность и работоспособность студентов / С.Г. Александров, А.Д. Трофимова, Э.В. Третьякова // Актуальные проблемы развития экономики, права и кооперации: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Краснодар: ККИ (ПУК), 2021. – С. 147–149. EDN JLQSIN

6. Афанасьева И.А. Особенности алгоритма проектирования программ реабилитации спортсменов с профессиональными заболеваниями / И.А. Афанасьева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №2 (168). – С. 19–23. EDN YZNPUL

7. Бондарь А.И. Физическая культура как средство борьбы со стрессом у студентов / А.И. Бондарь, С.Г. Александров // Молодые исследователи: взгляд в прошлое, настоящее, будущее: сборник научных статей по материалам докладов и сообщений II Международной студенческой научно-практической конференции. – Смоленск, 2022. – С. 48–53. – EDN ZBAKMW

8. Власян В.В. Роль футбола в физическом воспитании студентов вузов / В.В. Власян, С.Г. Александров // Молодые исследователи: взгляд в прошлое, настоящее, будущее: сборник научных статей II Международной студенческой научно-практической конференции. – Смоленск: СФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. – С. 59–63. EDN TVFPOI

9. Заикина Е.Н. Роль адаптивного спорта в реабилитационно-рекреационной работе с населением, имеющим ограничения в состоянии здоровья / Е.Н. Заикина, С.Г. Александров // Гуманитарные, естественно-научные и технические аспекты современности: материалы XXXIII Всероссийской науч-

но-практической конференции. – Ростов н/Д.: РГГУ, 2021. – С. 621–622. EDN YEEHSV

10. Казарян Р.Г. О роли физической культуры в укреплении здоровья лиц с ограниченными возможностями здоровья в условиях вуза / Р.Г. Казарян // Педагогика, психология, общество: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары: Среда, 2022. – С. 232–234. EDN MNBOFV

11. Маршаев Ю.Ю. К вопросу о травматизме студентов во время занятий физической культурой и способах его предотвращения / Ю.Ю. Маршаев // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары: Среда, 2022. – С. 241–243. – EDN NMDEWA

12. Царева Е.О. Психологическое восстановление спортсменов после травм / Е.О. Царева // Доклады конференции студентов и молодых ученых. – Томск: ТГАСУ, 2021. – С. 951–953. EDN WGFHGJ