2. Макерова В.В., Мозговая К.С. Исследование психологической готовности студентов-психологов к профессиональной деятельности. URL: <https://clar.urfu.ru/bitstream/10995/4178/3/pv-05-07.pdf> (дата обращения: 20.07.2021).
3. Мирук А.В. Формирование психологической готовности к профессиональной деятельности студентов-психологов // Приволжский научный вестник. 2014. № 12-4 (40). С. 83–86.
4. Словарь по профориентации и психологической поддержке. URL: https://career_counseling_support.academic.ru/75/готовность_к_профессиональной_деятельности. Текст: электронный.

Коротченко В.В.
Травмы в спорте

КГУФКСТ
(Россия, Краснодар)

doi: 10.18411/lj-08-2021-67

Аннотация

Профессиональный спорт – это не только развитие определенных физических качеств, но и высокие нагрузки, стрессы, травмы. Спортивная карьера имеет значительную разницу от карьеры в другом виде деятельности. Карьера в спорте – это раннее начало и завершение, экстремальные нагрузки и высокий повседневный стресс, переживания и очень высокие риски. Неотъемлемой частью профессионального спорта является то, что есть большая вероятность получения различных травм, которые вследствие могут привести к завершению карьеры.

Ключевые слова: Спортивная карьера, спорт, спортсмен, профессиональный спорт.

Abstract

Professional sports are not only the development of certain physical qualities, but also high loads, stresses, injuries. A sports career has a significant difference from a career in another type of activity. A career in sports is an early start and end, extreme loads and high everyday stress, experiences and very high risks. An integral part of professional sports is that there is a high probability of getting various injuries, which as a result can lead to the end of a career.

Keywords: Sports career, sport, athlete, professional sport.

В современной жизни все чаще и чаще идет пропаганда здорового образа жизни. Часто в различных СМИ, по телевидению, в сети интернет встречаются разделы с рекламой фитнес –центров, спортивных школ, спорт клубов и т.д. Многие родители, да и взрослые увлекаясь рекламой спорта отдают своих детей в различные спортивные секции, кружки, клубы, да и сами с удовольствием их посещают. Целью посещения спортивных клубов для многих становится физическое развитие, красивое спортивное тело, развитие гибкости, силы, выносливости и других минимальных физических качеств для поддержания физической активности. Многие родители, отдавая своих детей в спортивные секции, кружки, школы хотят, чтобы дети не просто занимались в каком-либо выбранном виде спорта и были физически развиты, но и достигли профессионального роста в спорте, перейдя из любительского спорта в профессиональный [1,4].

Профессиональный спорт – это не только развитие определенных физических качеств, но и высокие нагрузки, стрессы, травмы. Спортивная карьера имеет значительную разницу от карьеры в другом виде деятельности. Карьера в спорте – это раннее начало и завершение, экстремальные нагрузки и высокий повседневный стресс, переживания и очень высокие риски. Неотъемлемой частью профессионального спорта

является то, что есть большая вероятность получения различных травм, которые вследствие могут привести к завершению карьеры [2,5].

Получение травм в спорте возникает из-за того, что спортсмен находится в постоянном стрессе, обусловленном большой конкуренции с другими спортсменами и это приводит к повышению рисков в физическом и психическом здоровье [3].

Так же на получение травм влияет и личностные качества спортсменов, его эмоциональное состояние, уровень внимания. Завышенные требования в спорте ведут к завышению спортивных задач, особенно это касается детского спорта, в следствие чего это приводит к возникновению детского травматизма на ранних этапах спортивной карьеры. В связи со сложившейся ситуацией все более актуальным становится решение такой задачи, как снижение факторов риска и травматизма в спорте [2].

В России в целом, возрос интерес и потребность в том, чтобы активно исследовать способы повышения мотивации людей на сохранение и укрепление физического и психологического здоровья. В России ведутся исследования по этой проблематике, но существует много не исследованных вопросов.

Изучение специфики переживания спортивной травмы, понимание особенностей совладания в зависимости от возраста, пола, количества травм и личностных особенностей спортсмена позволит выявить наиболее и наименее адаптивные группы и повысить эффективность превентивной и профилактической работы со спортсменами в данной ситуации [1].

В профессиональном спорте каждый спортсмен встречается с проблемой получения травм и ситуацией, когда он не может тренироваться из-за травмы. Получение травмы для каждого спортсмена является тяжелой ситуацией в его жизни, так как получение травмы – это болевые ощущения, ограничение и даже остановка спортивной деятельности спортсмена.

В настоящее время влияние психологических факторов на получение травм и их реабилитацию принимает большое значение и вызывает большой интерес, так как глубокий анализ изучения причин, вызывающих травмы может привести к предотвращению их. Психологическое состояние спортсмена влияет на большее количество получения травм, нежели травмирование из-за несоблюдения техники безопасности, неправильно подобранных физических нагрузок и т. д. Они, конечно же, не являются, как правило, прямыми причинами травмирования, но могут служить дополнительным условием для их возникновения. Так как, если спортсмен психологически не устойчив, то это существенно влияет на его поведение во время соревнований.

Влияние уверенности в себе, страх, концентрация внимания, стрессовые состояния является важнейшим психологическим аспектом для повышения вероятности получения травм.

Большинство исследователей, занимающихся исследованиями в получение спортивных травм, а также спортивные психологи и медики пришли к выводам о том, что любой вид спорта является травмоопасным. Получение любой травмы, даже незначительной, приводит спортсмена к стрессовым состояниям, что влияет на состояние спортсмена, его активность, его взаимоотношения с командой, тренером, близкими, а также отношение к самому себе и отношения к спортивной деятельности.

1. Абабков В. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004. 166 с.
2. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. Изд. 5-е, переруб. И доп. Ростов н/Д: Феникс, 2006. –352с Алиев Х. М. Метод Ключ в борьбе со стрессом // Серия «Психологический практикум». Ростов н/Д: Феникс, 2003. 320 с.
3. Валеев Н.М. Некоторые особенности реабилитации спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата // Теория и практика физической культуры, М.: 2004, №1, С. 28-30.
4. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: Учеб. пособие. Краснодар: КГУФКСТ, 2008, 220с.