

# ЗНАЧЕНИЕ ТРАМВЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ



*Бакуняева Д.С. –  
аспирант Института  
психологии РАН,  
медицинский психолог  
ФГБУ ФНКЦ ФМБА, Москва  
dbakunyaeva@gmail.com*

**Ключевые слова:** спортивная травма, профессиональная успешность.

**Keywords:** athletic injury, professional success.

**Резюме.** В статье рассмотрена неоднозначная роль травмы в профессиональной успешности спортсменов. Автор полагает, что в зависимости от того как проходила реабилитация спортсмена, а также от его социальной поддержки и выбранной им стратегии совладания, опыт спортивной травмы может оказывать как негативное, так и положительное влияние на его профессиональную успешность.

**Актуальность.** Одной из отличительных особенностей спорта как профессии является достаточно высокий уровень травматизма. В своем исследовании В.Ф. Башкиров показал, что удельный вес травм, по сравнению с хроническими заболеваниями спортсменов, значительно выше (соотношение 61% и 39% соответственно) [3]. Если мы говорим о спорте, как о профессии, и понимаем, что, спортсмены, как правило, получают травмы во время выполнения своей профессиональной деятельности (тренировочной или соревновательной), то в данном ключе мы можем говорить о так называемом производственном травматизме. По мнению Н.М. Валеева, вынужденное внезапное прекращение занятий спортом приводит к угасанию и разрушению выработанных многолетней систематической тренировкой условно-рефлекторных связей, в результате чего происходит снижение функциональной системы организма и, как следствие, физическая и психическая «растренировка» [4]. Согласно предположениям автора, негативные эмоции, связанные с переживанием травмы еще больше усугубляют процессы детренированности спортсмена. В.Ф. Сопов и его ученики рассма-

**Summary.** The article examines the multivalued role of athletic injury in its effect on sportsmen professional success. The author believes that injury has different impact on success of the professionals and it depends on: rehabilitation process, social support, chosen coping strategy. The combination of these factors can have both positive and negative effects on their professional success.

тривают спортивную травму как один из факторов демотивации спортивной деятельности [6]. В этой связи, все больший интерес исследователей обращен к вопросам профилактики травматизма и реабилитации спортсменов.

В научной литературе под спортивной травмой понимается такое состояние профессионала, при котором он вынужден пропустить, по меньшей мере, один тренировочный или соревновательный день. Количество пропущенных спортсменом дней определяет степень серьезности полученной травмы [5, с.309]. Более объективной является классификация спортивных травм, основанная на медицинских данных. Так Б.Беквел и П.Маккулаг под легкой степенью травмы понимают такую, в результате которой спортсмену-профессионалу оказывается медицинская помощь, однако его трудоспособность сохраняется; под средней степенью травмы авторы понимают травму, в результате которой происходят изменения в физических действиях спортсмена; тяжелой авторы называют травму, в результате которой спортсмену необходимо пройти медицинское лечение и он вынужден приостановить соревновательную и тренировочную деятельность [8].

Таблица 1

**Выявление взаимосвязи между возрастом и успешностью**

Переменные	N	Spearman	p-level
Успешность & возраст	499	0,63**	<0,001

Примечание: \*\* –  $p < 0,01$

В нашем исследовании под спортивной травмой мы понимаем официально зарегистрированный медицинский диагноз, согласно которому спортсмен получал соответствующее лечение и был исключен из тренировочного и соревновательного процессов на период от нескольких дней до нескольких месяцев.

Именно «временные перспективы» в отношении полученной травмы и ожидания спортсменов относительно процесса восстановления оказывают большое воздействие на их психологическую адаптацию. В ряде исследований показаны гендерные различия в особенностях получения и переживания травм, а также в частоте обращений среди травмированных спортсменов за медицинской помощью [5, с. 311]. Немалое количество научных исследований посвящено значимости социального окружения спортсменов, и его включения в комплексный процесс реабилитации. Было показано, что низкий уровень поддержки спортсмена со стороны значимого окружения может в некоторой степени обострить его реакцию на травму [5, с. 313].

В этой связи, важной задачей спортивных психологов, включенных в процесс комплексной реабилитации, является работа с близким социальным окружением спортсмена (семьей и тренером), а также сохранение у профессионала высокой мотивации достижения на время его восстановления после травмы.

Несмотря на большое количество научных исследований, вопрос о роли травмы в спортивной карьере и в профессиональной успешности спортсменов остается недостаточно изученным.

**Цель исследования.** Исследовать роль травмы для профессиональной успешности спортсменов высших достижений.

**Организация исследования:** исследование проводилось на базе Федерального Научно-Клинического Центра ФМБА России в период с 2012 по 2013г.

**Исследуемая выборка:** в исследовании приняли участие 500 спортсменов обоего пола, в возрасте от 15 до 39 лет, которые являлись представителями летних олимпийских видов спорта и входили в национальные сборные России. Виды спорта, входящие в выборку эмпирического исследования: тяжелая атлетика, парусный спорт, легкая атлетика, современное пятиборье, плавание на

открытой воде, велоспорт-шоссе, велоспорт– BMX, велоспорт-МТБ, велоспорт-трек. У 126 спортсменов в анамнезе имеются спортивные травмы.

**Методы исследования.** Для изучения спортивных травм респондентов использовался анализ медицинской документации и анамнестических сведений, а также метод интервью. Для статистической обработки данных использовалась компьютерная программа «STATISTICA».

**Обсуждение результатов.** Согласно результатам эмпирического исследования, рассматриваемые нами ранее такие психологические факторы, как смысложизненные ориентации, индивидуально-типологические особенности, мотивы выбора вида спорта, оказывают значимое влияние на успешность только при условии отсутствия травмы ( $p < 0,05$ ) [1,2]. Факт наличия у спортсмена травмы оказывает значимое влияние на профессиональную успешность ( $F=7,8$  при  $p=0,005$ ). У спортсменов, у которых есть травмы, успешность выше, чем у тех, у которых ее нет. Однако, надо принимать во внимание тот факт, что данные о перенесенной травме указывались ретроспективно и уровень успешности на момент получения травмы у многих спортсменов уже был высоким: чаще всего спортивная травма встречается у респондентов, находящихся на этапе высших достижений (а соответственно, более старших по возрасту), чем у респондентов, находящихся на более ранних этапах спортивной карьеры. Вероятно, это связано с тем, что на этапе высших достижений спортсмен находится в зоне максимальных пределов своих психических и физических ресурсов, основная и высшая его цель – высокий результат (а по возможности, и установление рекорда, как личного, так и мирового), что вынуждает профессионала к большему риску. В то же время, на этапах вхождения в профессию и специализации главная цель молодых спортсменов – удержаться в национальной сборной, показывать стабильные результаты, постепенно наращивая свой потенциал. Скорее всего, именно поэтому молодые спортсмены в меньшей степени склонны к риску, который может привести их к травме. Эти предположения подтверждают результаты статистического анализа, в результате которого было показано, что спортсмены без травмы моложе, чем спортсмены с травмой ( $p < 0,01$ ).

Для того, чтобы выявить взаимосвязь, между уровнем успешности и возрастом был проведен корреляционный анализ с помощью рангового коэффициента Спирмена, который показал, что успешность положительно взаимосвязана с возрастом, т.е. чем старше спортсмен, тем он успешнее ( $p < 0,01$ ; табл.).

Таким образом, из приведенных результатов следует, что сама по себе спортивная травма является независимым и достаточно значимым фактором профессиональной успешности спортсменов. Она как бы «перечеркивает» собой иные рассматриваемые нами возможные психологические детерминанты профессиональной успешности в спорте высших достижений. В этой связи, мы пришли к необходимости выявить возможные различия в смысложизненных ориентациях и индивидуально-типологических особенностях спортсменов с наличием спортивной травмы и без нее, однако значимых различий выявлено не было.

Основываясь на данных, полученных нами с помощью метода интервью, мы пришли к выводу о том, что опыт перенесения спортсменом спортивной травмы может оказывать на его успешность как негативное, так и положительное влияние.

В первом случае, по наблюдениям самих спортсменов их профессиональная успешность снизилась после того, как они получили травму. На процесс реабилитации и последующего возвращения в спорт большое влияние, с их слов, оказывало значимое социальное окружение (семья и тренер). По мнению спортсменов, продолжение их профессиональной карьеры было поставлено под сомнение и тренером, и семьей. Сомнения окружающих в возможности успешного возобновления занятий спортом постепенно переходят во «внутренние» сомнения спортсмена в себе и своих ресурсах. Это лишний раз подтверждает высокую значимость социальной поддержки спортсмена в период реабилитации, которая была показана в ряде исследований. Респонденты также отмечали, что из-за страха получить новую травму и неизбежной перспективы завершения спортивной карьеры они в меньшей степени стали «выкладываться» во время тренировочного и соревновательного процессов. Иными словами, из-за страха снова получить травму спортсмены перестали находиться в зоне оптимальных пределов (как физических, так и психических), что, в свою очередь, повлекло за собой снижение их соревновательной успешности.

Во втором случае, напротив, респонденты отмечали большой вклад значимого социального окружения в процесс реабилитации. По их мнению, именно поддержка семьи и тренера, отсутствие сомнений с их стороны в том, что спортсмен сможет вернуться в спорт высших достижений, помогла им не только успешно пройти реабилитацию, но и в отдельных случаях повысить свою профессиональную успешность. Например, спортсмены отмечали, что до получения ими спортивной травмы их соревновательная успешность была ниже (в некоторых случаях значительно ниже), чем после нее. Сам опыт перенесения ими спортивной травмы заставил и самого спортсмена, и его тренера пересмотреть подходы к тренировочному процессу, а также к технике спортсмена, которой он придерживался во время выступлений. В тандеме с тренером спортсмены разрабатывали новую программу тренировок, разбирали ошибки, приведшие к травме, пересматривали тактику и стратегию действий на время соревнований. В данной группе респонденты отмечали, что улучшилась не только их профессиональная успешность, но и изменилось их самоотношение. Они приобрели большую уверенность в себе и своих силах, в то время как в первом случае спортсмены были убеждены, что помимо них самих существует множество внешних факторов, способных не только повлиять на их результат, но и привести к травме. Иными словами, в первом случае после травмы локус контроля спортсменов становится более экстернальным, а во втором – интернальным. Это предположение согласуется с уже полученными нами данными о том, что у более успешных спортсменов локус контроля более интернальный.

Приведенные примеры демонстрируют две разные копинг-стратегии как самого спортсмена, так и его социального окружения. В одном случае ситуация травмы воспринимается спортсменом как угрожающая его карьере и приводит его к мотивации избегания неуспеха, в другом – эта же ситуация воспринимается спортсменом (и его тренером) как ситуация «вызова» и актуализирует мотивацию достижения. Эти данные согласуются с имеющимися положениями в спортивной психологии о различных копинг-стратегиях [5, с. 327-336].

При сравнении смысложизненных ориентаций перенесших травму спортсменов с разным уровнем профессиональной успешности было выявлено, что у спортсменов с высокой успешностью отмечаются более высокие показатели по шкале «цели в жизни», чем у спортсменов со

средней и невысокой успешностью ( $p < 0,05$ ). Эти данные, на наш взгляд, согласуются с результатами других исследований, в том числе предложенной К.Эймсом моделью восстановления спортсмена после травмы, основой которой являются именно целеполагание и включенность спортсменов в решение задач [7].

Значимых различий между количеством травмированных и не травмированных мужчин и женщин нами выявлено не было (25% и 28% от общей выборки соответственно). Однако, с помощью статистического критерия Мозеса, в группе травмированных спортсменов нами были выявлены различия в профессиональных планах мужчин и женщин ( $p < 0,001$ ). Было выявлено, что у мужчин, по сравнению с женщинами, значимо чаще встречаются планы, не связанные со спортом. При детальном анализе было обнаружено, что у травмированных мужчин в 46% случаях встречается отсутствие каких-либо планов на будущее, в то время, как у травмированных женщин отсутствие планов встречается только в 27% случаях. Также, 52% женщин и 42% мужчин планируют остаться в спорте. В меньшей степени (21% женщин и 12% мужчин) респонденты планируют свою дальнейшую деятельность вне спорта.

Все вышеизложенные результаты позволяют нам прийти к выводу о том, что рассматриваемый нами фактор травмы является не только объективным физическим и медицинским критерием, ограничивающим спортсмена, но еще и выступает в роли психологического критерия,

играющего неоднозначную роль в профессиональной успешности спортсменов. Именно факт переживания травмы оказывается решающим в дальнейшем формировании отношения спортсмена к процессу реабилитации, к себе и своим возможностям, а также в формировании той или иной стратегии совладания. Высокий уровень мотивации спортсменов высших достижений, их желание быстрее вернуться к своей профессиональной деятельности, правильная социальная поддержка способствуют более успешному и быстрому преодолению сложного процесса реабилитации. Тем не менее, ряд исследований показывает, что от 10% до 20% спортсменов крайне тяжело переживают травму и им необходима профессиональная помощь [5, с. 334].

### **Выводы.**

1. Спортивная травма оказывает влияние на профессиональную успешность спортсменов, однако это влияние неоднозначно. В зависимости от того как проходил процесс реабилитации спортсмена, а также от его социальной поддержки и выбранной им стратегии совладания, опыт спортивной травмы может оказывать как негативное, так и положительное влияние на профессиональную успешность спортсменов высших достижений.

2. Важной психологической детерминантой успешной реабилитации, а также успешного возобновления профессиональной деятельности является способность спортсмена к целеполаганию, а также интернальность локуса контроля.

### **Литература.**

1. Бакуняева Д.С. Влияние мотивов выбора вида спорта на смысложизненные ориентации спортсменов // Спортивный психолог. – М., 2015, №1, С.80-83
2. Бакуняева Д.С. Влияние смысложизненных ориентаций спортсменов на профессиональную успешность спортсменов разных видов спорта высших достижений // Вестник Университета. – М., 2014, №17, С.265-269
3. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов // Физкультура и спорт, М., 1987, С. 176-185.
4. Валеев Н.М. Некоторые особенности реабилитации спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата // Теория и практика физической культуры, М.: 2004, №1, С. 28-30
5. Зинченко Ю.П., Тоневицкий А.Г. Психология спорта. Монография М., 2011, С.308-327
6. Сопов В.Ф., Мнацаканян Б.Х. Детерминанты демотивации в спортивной деятельности. // Журнал «Спортивный психолог» № 1, 2014. С. 14-18.
7. Ames C., Achievement goals, motivational climate, and motivational process, In G. C. Roberts (Ed.), Motivational in sport and exercise.-Champaign, IL: Human Kinetics, 1992, p.161-176
8. Blackwell B., PMcCullagh. The relationship of athletic injury to life stress, competitive anxiety and coping resources // Athletic Training, 1990, №25, P.23-27.