



УДК 796:159.96

РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ ЭФФЕКТЫ У СПОРТСМЕНОВ КАК РЕЗУЛЬТАТ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДА АРТ-ТЕРАПИИ

REHABILITATION EFFECTS IN ATHLETES AS A RESULT OF THE APPLICATION OF THE ART THERAPY METHODS



Саморукова

Мария Алексеевна – магистр психологии, преподаватель психологии высшей категории ГБПОУ МО «Училище (техникум) Олимпийского Резерва №2», г. Звенигород, Россия. zveni.sportart@yandex.ru

Samorukova Maria – master of psychology, psychology teacher of the highest category at the School (College) of Olympic Reserve №2, Zvenigorod, Russia

Ключевые слова: спортивная травма, критические ситуации, деятельность переживания, арт-терапия, реабилитационные эффекты арт-терапии.

Аннотация. В данной статье экспериментально обоснована возможность применения метода арт-терапии в решении задач психологического сопровождения спортсменов после спортивной травмы. Итоговые результаты доказывают, что применение арт-терапии в восстановительный период у спортсменов способствует эффективному переживанию, т.е. выходу спортсмена из кризиса.

Keywords: sports injury, critical situation, activity experiences, art therapy, rehabilitation effects of art therapy.

Abstract. This article experimentally proved the possibility of applying the method of art therapy in the solution of problems of psychological support of athletes after sports injuries. The results demonstrate that the use of art therapy in the recovery period in athletes contributes to the effective experience i.e. the exit of the athlete from the crisis.

Актуальность исследования. Получение спортивной травмы на тренировке или на соревновании не может не поколебать представление спортсмена о самом себе как об успешном, перспективном, способном на рекорд атлете. При значительных индивидуальных различиях в проявлении психологических изменений, вызванных спортивной травмой, все они обусловлены воздействием болевых ощущений, нарушением привычной деятельности и срывом значительных жизненных планов. Под влиянием этих факторов у спортсмена появляется чувство безнадежности, тревоги за свое здоровье, спортсмен теряет восприятия самого себя как лидера в области профессиональной деятельности, а в дальнейшем и в обыденной жизни. Очевидно, что спортивная травма является причиной критической ситуации у спортсмена [1, 4].

Воздействие спортивной травмы на психику спортсмена является причиной кризиса, когда для атлета нарушается привычный образ жизни, будущее становится неопределённым, нарушается его

представление о себе как о спортсмене, теряются смыслы и ориентиры жизни [2].

Тема исследования является актуальной в связи с тем, что юные спортсмены, обучающиеся в Училищах Олимпийского Резерва, часто оказываются в ситуации получивших спортивную травму. В отечественной науке вопросы психологического сопровождения атлетов после спортивных травм освещаются также крайне мало, при этом необходимость такого сопровождения очевидна. Современная психология выдвигает задачу поиска новых методов по психологическому сопровождению спортсменов в восстановительный период после спортивных травм. Одним из таких методов психологического сопровождения юных спортсменов в восстановительный период может стать арт-терапия.

Цель исследования – экспериментально обосновать возможности применения методов арт-терапии в решении задач психологического сопровождения спортсменов после спортивной травмы.

Объектом исследования является деятельность переживания спортсменов в восстановительный период после спортивной травмы в условиях психотерапевтической работы с применением арт-терапии.

Предметом исследования являются реабилитационные эффекты арт-терапии при психологическом сопровождении спортсменов в восстановительный период после спортивной травмы.

Общая гипотеза исследования. Применение арт-терапии в восстановительный период у спортсменов способствует эффективному переживанию, т.е. выходу спортсмена из критической ситуации.

Организация исследования. Исследование было проведено на базе ГБПОУ МО «Училище (техникум) Олимпийского Резерва №2», г. Звенигорода. В исследовании принимали участие студенты 1 курса: гандболисты и футболистки (от 17 до 20 лет).

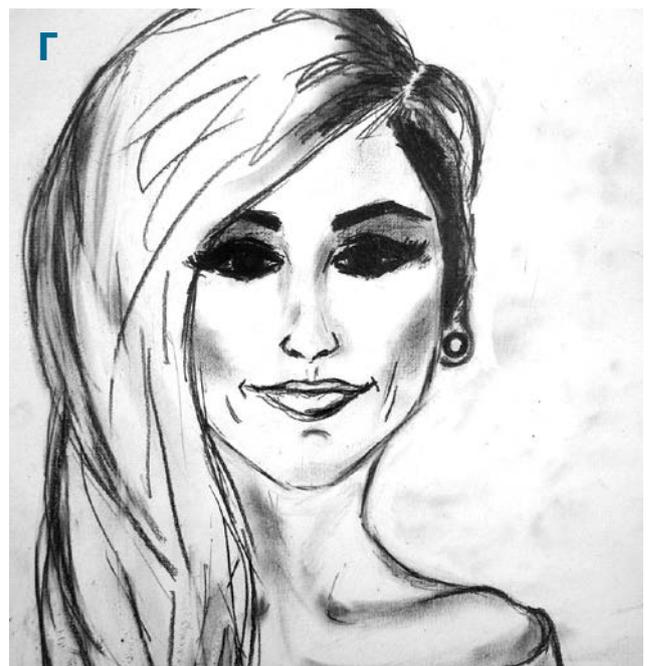
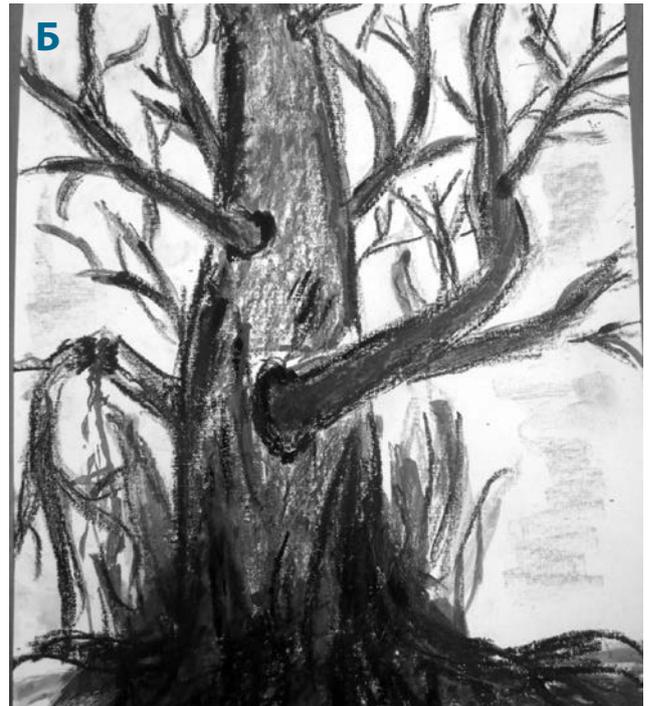
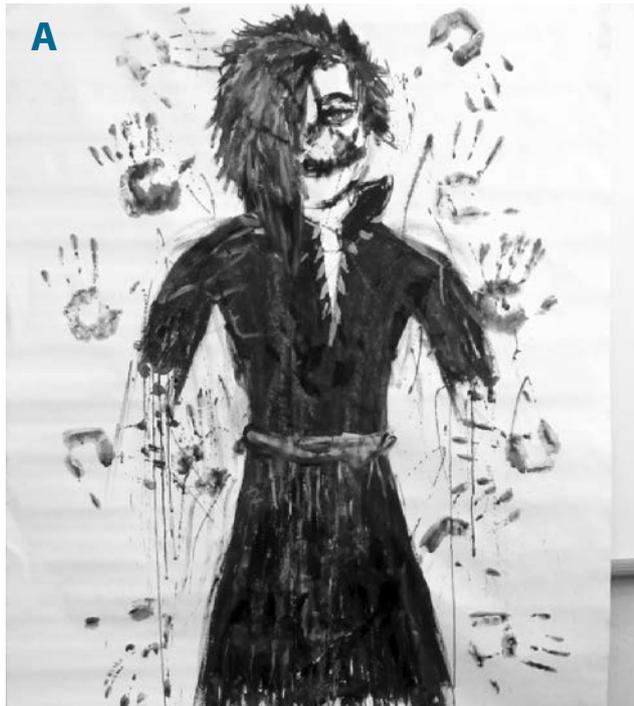


Рисунок 1 – Результаты рисуночного теста

Таблица 1 – Пример анализа теста «Человек, который срывает яблоко»

№	Имя	Рисунки, сделанные перед началом арт-занятий	Стратегия/Балл, Результат	Рисунки, сделанные после арт-занятий	Стратегия/Балл, Результат
3	Кристина		Избегающая 0/ Яблоко выпускает из рук		Удовлетворяющая, 1/ Прилагаются большие усилия

Группа соответствовала тематической полукрытой группе, что в наибольшей степени соответствовало краткосрочным условиям работы и особенностям участников. Сессии были структурированы и включали в себя: введение – ритуал начала занятия с обсуждением актуальных состояний участников; основную часть, связанную с созданием изобразительной продукции, в соответствии с предложенной темой; а также заключительную часть – обсуждение рисунков в кругу, когда участники имели возможность рассказать о своей работе так, как им того хотелось, написание рефлексивных листов, подведение итогов. Всего проведено 12 занятий, которые были разделены на тематические группы: блок, направленный на поиск ресурсов; блок, направленный на выражение и осознание эмоций, связанный со спортивной травмой; коммуникативный блок; интегрирующий блок.

Методы исследования. Сочетание разных типов качественных исследований: анализ изменения деятельности переживания спортсменов в результате занятий арт-терапией с опорой на типологию критических ситуаций Ф.Е. Василюка; технику конденсации смыслов (А. Джорджи); графический тест «Человек, который срывает яблоко» (Л. Гант, К. Табон, Л.Д. Лебедева) [3].

Результаты исследования. Для анализа реабилитационных эффектов арт-терапии у спортсменов, мы применили типологию критических ситуаций Ф.Е. Василюка.

Для Кристины критическая ситуация приостановления на взлёте спортивной карьеры в связи с восстановлением после операций стала кризисной, поскольку эта спортсменка не мыслит свою жизнь вне спорта. После операции на ноге Кристина говорила о том, что жизнь для неё остановилась. В этот

период она создавала полные драматизма рисунки могучего, но засыхающего дерева без листьев, охваченного огнём, и «портрет моей души» без рук и ног (Рисунок 1 А, Б).

По нашему мнению, занятие арт-терапией способствовало развитию творческого типа переживания у Кристины, поскольку она стала искать смысл в наступившей для неё паузе в профессиональной деятельности, и превращала кризисную ситуацию в позитивные и адаптивные ресурсы своего выздоровления: «Эта остановка сейчас может быть, для того чтобы мне найти свою женственность». В этот период Кристина устремляет свой взгляд в будущее и создаёт женские образы, которые интегрируют в себя все желаемые для Кристины качества: уверенность в себе, профессиональную успешность, яркую индивидуальность (Рисунок 1 В, Г).

Обсуждение результатов исследования.

Результаты качественного исследования с применением теории деятельности переживания Ф.Е. Василюка, техники конденсации смысла (А. Джорджи), показывают, что арт-терапия запускает переживание, которое становится эффективным т.е. способствует выходу спортсмена из критической ситуации. Данные результаты сочетаются с анализом графического теста «Человек, который срывает яблоко», который мы проводили в начале и в конце цикла занятий арт-терапией со спортсменками. Качественная интерпретация данных свидетельствует о том, что на рисунках спортсменов, которые занимались арт-терапией в реабилитационный период происходили изменения по следующим основаниям: стратегия достижения цели (от избегающей к удовлетворяющей) и результат (от самого действия к успешному достижению результата).

Выводы

В работе доказаны следующие реабилитационные эффекты арт-терапии у спортсменов, получивших спортивную травму:

1. Изменение и обогащение образа Я, связанного с восстановлением образа тела после спортивной травмы.
2. Изменение типа переживания от внутренних противоречий к упорядочиванию и совершенствованию выбора в сторону продолжения спортивной деятельности.
3. Содействие развитию творческого типа переживания, т.е. нахождению смысла приостановки спортивной деятельности и обновлению жизненных замыслов.

Практические рекомендации. Развитие в нашей стране такого инновационного направления в работе со спортсменами как арт-терапия тесно связано с рядом общих тенденций, касающихся необходимости совершенствования системы восстановительного сопровождения атлетов. Наилучший вариант восстановления спортсменов после спортивной травмы достигается сочетанием применения комплекса мероприятий: медицинских, психологических, физических, педагогических, социальных и правовых. Данное исследование является важным и говорит в пользу использования арт-терапии в психологическом сопровождении спортсменов в восстановительный период. Доказанные реабилитационные эффекты в психологической работе со спортсменками в восстановительный период подтверждают, что подобранные техники из фонда

арт-терапии можно и целесообразно использовать при работе со спортсменами, получившими спортивную травму.

Список литературы

1. Бусыгина, Н.П. Научный статус методологии исследования случаев / Н.П. Бусыгина // Московский психотерапевтический журнал. – 2009. – № 1. – С. 9-34.
2. Василюк, Ф.Е. Психология переживания / Ф.Е. Василюк. – М. : МГУ. – 1984. – 199 с.
3. Лебедева, Л.Д. «Человек, который срывает яблоко...» / Л.Д. Лебедева // Школьный психолог. – 2002. – №3.
4. Саморукова, М.А. Можно с вами поговорить? Или о чём переживают юниоры / М.А. Саморукова // На пороге взросления. Сборник научных статей; Ред. Л.Ф. Обухова, И.А. Корепанова. – М. : МГППУ. – 2011. – С. 279-283.

Literature

1. Busygina, N.P. The scientific status of research methodology cases / N.P. Busygina // Moscow psychotherapeutic magazine. – 2009. – № 1. – P. 9-34.
2. Vasilyuk, F.E. Psychology experiences / F.E. Vasilyuk. – M. : MSU. – 1984. – 199 p.
3. Lebedeva, L.D. «The man who tears off an Apple...» / L.D. Lebedeva // School psychologist. – 2002. – №3.
4. Samorukova, M.A. Can I talk to you? Or concerns juniors / M.A. Samorukova // On the threshold of adulthood. Collection of scientific articles; L.F. Obukhova, I. A. Korepanova. – MSUPE. – 2011. – P. 279-283.

