

**муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Ростова-на-Дону «Спортивная школа № 5»**

Принято
На заседании методического
Совета МБУ ДО СШ № 5
Прот. № 2 от 01.09.2024 г.



Утверждаю:
Директор МБУ ДО СШ № 5
Кутасов С.Е.
Приказ № 218 от 10.09.2023

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ**
**«Спортивные травмы и психологическое восстановление организма
спортсменов»**

Авторы-составители:
Цуцкиридзе К.Г. – педагог-психолог
Беляев А.В. – тренер-преподаватель
Труфанов А.В. – заведующий отделением
Пискарева А.Г. – тренер-преподаватель

**Ростов-на-Дону
2024**

Введение

Тема спортивных травм и их психологического восстановления в спортивной школе занимает важное место в нашей работе с молодыми спортсменами. Каждый из нас сталкивается с вызовами, которые несут в себе как физические, так и эмоциональные аспекты. Работа с этими аспектами не только помогает восстановлению спортивной формы, но и формирует личностные качества, необходимые для профессионального роста и развития наших воспитанников.

Актуальность темы. Спортивные травмы — неотъемлемая часть нашей профессиональной деятельности. Они могут повлиять не только на физическое состояние спортсмена, но и на его эмоциональное благополучие и мотивацию. Психологическое восстановление после травмы играет ключевую роль в процессе возвращения к тренировкам и соревнованиям, а также в профессиональной карьере спортсмена.

Задачи для методических рекомендаций

1. Психологическая поддержка в период реабилитации:

- Развитие стратегий адаптации к новой ситуации после травмы.
- Мотивационная поддержка и восстановление спортивной уверенности.

2. Профилактика психологических последствий травм:

- Предупреждение депрессивных состояний и тревожности у спортсменов.
- Организация тренингов по управлению эмоциями и снятию психологического дискомфорта.

3. Методические рекомендации предназначены для\ тренеров-преподавателей спортивной школы.

Поддержка спортсменов в случае травм и их влияние на психологическое состояние

Спортивные травмы часто становятся неожиданным вызовом для спортсменов, тренеров и психологов. Они могут привести к ухудшению психологического состояния, появлению тревожности, снижению самооценки и даже депрессивным состояниям. Психологическая поддержка в этот период становится не менее важной, чем медицинская помощь, поскольку помогает спортсмену не только справиться с физическими ограничениями, но и поддерживает его мотивацию и душевное равновесие.

1. **Эмпатия и понимание:** проявление эмпатии и поддержки спортсмена в трудный момент. Важно выслушать его переживания и опасения, связанные с травмой, дать возможность выразить свои эмоции. Создание доверительной обстановки, где спортсмен чувствует, что его понимают и поддерживают.

2. **Прозрачность и общение.** Честное и открытое обсуждение характера травмы, прогноза восстановления и возможных ограничений. Понятное

объяснение всех аспектов медицинского лечения и физической реабилитации, чтобы спортсмен мог четко представлять себе свой путь к восстановлению.

3. Психологическая поддержка в период реабилитации. Разработка индивидуальных психологических стратегий, направленных на снижение тревожности и поддержку мотивации. Использование методик релаксации, визуализации успеха и других техник для улучшения психологического благополучия.

4. Совместная работа с медицинским персоналом и тренерским составом. Стратегическое сотрудничество с врачами и физиотерапевтами для интеграции психологической и физической реабилитации. Регулярные консультации и обмен информацией для эффективного восстановления спортсмена.

5. Возвращение к тренировкам и соревнованиям. Поддержка спортсмена в процессе постепенного возвращения к тренировочному процессу и участию в соревнованиях. Психологическая подготовка к встрече с физическими и эмоциональными вызовами, связанными с возвращением в спортивную среду.

Виды стратегий

Дыхательная гимнастика:

- Техника "4-7-8": Спортсмен может учиться контролировать свое дыхание, делая вдох на 4 секунды, задерживая дыхание на 7 секунд и выдыхая на 8 секунд.
- Глубокий диафрагмальный дыхательный метод: Обучение спортсмена использовать диафрагмальное дыхание для снижения уровня стресса и тревожности.

Медитация:

- Осознанность (mindfulness): Помощь спортсмену в развитии навыков осознанности, что позволяет сосредоточиться на настоящем моменте и уменьшить беспокойство.
- Визуализационная медитация: Применение медитационных техник визуализации для улучшения самочувствия и управления эмоциями.

Релаксация:

- Прогрессивная мышечная релаксация: Обучение спортсмена постепенному расслаблению различных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.
- Автогенная тренировка: Использование самогипноза для достижения глубокого расслабления и уменьшения физиологической напряженности.

Эмоциональная регуляция:

- Идентификация и выражение эмоций: Помощь спортсмену в понимании и выражении своих эмоций, что способствует их адаптивному управлению.
- Позитивное мышление: Обучение спортсмена техникам переоценки и переформулирования негативных мыслей в более конструктивные и позитивные убеждения.

Саморегуляция:

- Техника "Стоп-дыхание-обдумывание": Спортсмен учится использовать эту методику для быстрого снятия напряжения и сосредоточения в моменты стресса.
- Самомассаж или акупрессура: Обучение спортсмена простым техникам самомассажа для снятия мышечного напряжения и улучшения общего самочувствия.

Аффективное высказывание:

Письменное выражение эмоций: Предложение спортсмену вести дневник или писать о своих чувствах и мыслях, что способствует процессу саморефлексии и эмоциональному освобождению.

Социальная поддержка:

Групповая поддержка со спортивными товарищами: Организация возможности для спортсменов обсуждать свои переживания и получать поддержку от коллег.

Травматологическая психология:

- Специализированная психологическая помощь, направленная на понимание психологических аспектов травмы, включая психосоматические реакции, страхи и адаптацию к боли.

Травматологическая психология предлагает разнообразные способы помощи спортсменам в период восстановления после физической травмы. Вот более подробное описание основных методов и подходов:

Псиhoобразование и информирование:

- **Объяснение процесса травмы и восстановления:** Травматологический психолог помогает спортсмену понять, что происходит с его телом в результате травмы, какие этапы восстановления ожидать и какие могут быть психологические реакции на разные этапы этого процесса.

- **Обучение стратегиям справляния:** Развитие стратегий эмоциональной регуляции, управления стрессом и адаптации к изменениям в жизни после травмы.

Эмоциональная поддержка и терапия:

- **Индивидуальные консультации:** Регулярные встречи с травматологическим психологом для выражения эмоций, обсуждения тревожностей и страхов, связанных с травмой.
- **Терапия посттравматического стресса:** В случае необходимости, работа над снижением симптомов посттравматического стресса и повышением резилиентности спортсмена.

Работа с мышлением и установками:

- **Позитивная психология и переоценка мышления:** Помощь в изменении отрицательных мыслей и убеждений о травме, развитие позитивных установок и пересмотр восприятия событий.
- **Психологическая поддержка при ожиданиях и возвращении к спорту:** Помощь в установлении реалистичных ожиданий от восстановления и поддержка в процессе возвращения к тренировкам и соревнованиям.

Семейная и социальная поддержка:

- **Консультирование семьи и близких:** Поддержка семейных отношений и помощь близким в понимании и поддержке спортсмена во время восстановления.
- **Групповая поддержка:** Организация групповых сессий, где спортсмены могут обмениваться опытом, поддерживать друг друга и совместно решать проблемы, связанные с травмой.

Тренировка навыков адаптации и саморегуляции:

- **Развитие стратегий управления болевыми ощущениями:** Обучение спортсмена методам расслабления, визуализации и другим техникам, которые помогают справляться с болевыми ощущениями.
- **Адаптация к измененным условиям:** Помощь в адаптации к физическим ограничениям и поиску новых способов достижения спортивных целей.

Психологическая подготовка к возвращению к тренировкам и соревнованиям:

- Помощь спортсмену в восстановлении уверенности и мотивации, разработка пошаговых планов возвращения к тренировкам и соревнованиям после реабилитации.

Список литературы

1. "Психологическая поддержка спортивной деятельности: проблемы, поиск решений, перспективы" - под редакцией Л.М. Носовой и В.С. Кузьмина.
2. "Психологическая поддержка спортивной карьеры" - Ю.М. Холостов, В.С. Костин.
3. "Психологическая поддержка спортсменов в условиях дефицита времени" - В.М. Панин.
4. "Психологическая поддержка молодого спортсмена: монография" - Н.А. Степанова.
5. "Психологическая поддержка спортсменов: теория и практика" - под редакцией Т.Б. Тарджимовой.
6. "Психологическая помощь в спортивной реабилитации" - Н.Г. Паршукова.
7. "Психология травмы в спорте: диагностика, лечение, профилактика" - В.А. Шевцов, В.М. Зайцев.
8. "Психологические аспекты реабилитации спортсменов после травм" - под редакцией Л.П. Моисеева.
9. "Психологическая поддержка спортсменов в условиях стресса и травм" - Е.В. Череповских.