

## ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ТРАВМ

**Кравець М. М.**

*студент факультету фізичного виховання,  
Національний університет «Чернігівський колегіум»  
імені Т. Г. Шевченка  
м. Чернігів, Україна*

**Постановка проблеми.** Тема психологічної реабілітації спортсменів після травм є актуальною та важливою у світлі зростаючої уваги до забезпечення повноцінного фізичного та психічного здоров'я атлетів. Травми, особливо в області спорту, можуть не лише фізично обмежити спортсменів, але й суттєво вплинути на їхній психічний стан та емоційний фон. Тому важливо вивчати та впроваджувати методи психологічної реабілітації для поліпшення загального благополуччя спортсменів після травм.

Однією з ключових аспектів психологічної реабілітації є психологічна підтримка та консультування. Спеціалізовані фахівці можуть допомагати спортсменам пережити стресові ситуації, пов'язані з травмами, та допомагати їм зберігати позитивний настрій та мотивацію. Психологічна підтримка може також допомагати у встановленні реалістичних цілей для покращення фізичного стану та повернення до спортивної діяльності.

Інший важливий аспект психологічної реабілітації – це розвиток стратегій копінгу та саморегуляції. Спортсмени повинні навчитися ефективно впоратися зі стресом, що супроводжує травму, та зберігати психічну стійкість. Розвиток цих навичок допомагає спортсменам не лише подолати фізичні обмеження, а й відновити втрачену віру у власні сили.

Крім того, психологічна реабілітація сприяє формуванню позитивного сприйняття та усвідомлення важливості психічного здоров'я у загальному благополуччі спортсменів. Це сприяє збалансованому розвитку індивідуальності, що в свою чергу позитивно впливає на їхню спортивну діяльність та результативність.

Отже, психологічна реабілітація спортсменів після травм є важливим компонентом інтегрованого підходу до їхнього відновлення. Застосування ефективних методів психологічної підтримки та розвитку психічних навичок допомагає забезпечити не лише фізичну, але й

психічну готовність спортсменів до повернення до активної спортивної діяльності.

**Метою дослідження** є обґрунтування ефективних психологічних підходів, які сприяють покращенню психічного стану та психологічного благополуччя спортсменів, які пережили травматичні події.

**Результати дослідження.** Сучасні наукові знання про психологічні чинники здоров'я людини, методи і засоби його зміцнення припускають використання різних технологій в практиці профілактики, збереження та відновлення, а об'єктом впливу, з певною часткою умовності є «здорова», що тимчасово втратила працездатність, а не «хвора» особистість [3].

Проаналізувавши різні дослідження та виходячи зі свого досвіду, ми визначили наступні аспекти психологічної реабілітації:

*Правильна постановка цілей.* Це відіграє суттєву роль у спортивній реабілітації, оскільки може покращити відновлення після травми. Постановка цілей має бути вимірною та викладеною в поведінкових термінах. Дослідження вказує на те, що цілі мають бути складними, але досяжними. Важливо допомогти спортсмену зосередитися на короткострокових цілях, як на засобі досягнення довгострокових цілей.

Наприклад, встановити щоденні та щотижневі цілі в процесі реабілітації, які завершаться довгостроковою метою, як-от повернення до тренувань після травми [1].

*Фахова психологічна підтримка.* Розгляд аспектів психологічної підтримки та консультування як ключового компонента під час реабілітації після травм. Важливість ролі фахівців у сфері психології у допомозі спортсменам подолати стрес та зберегти мотивацію.

Необхідність використовувати різноманітні психологічні тренінги, так як вони можуть допомагати розвивати психологічні навички, стратегії управління стресом та покращувати загальне психічне благополуччя.

Однією з таких технологій є «тренінг активізації емоційно-вольового ресурсу», який змінює стандартизований репродуктивний тип навчання у продуктивну неформалізовану площину, де відбувається розширення особистісної компетентності спортсменів [4].

*Підключення сім'ї та колективу* в психологічній реабілітації може бути важливим елементом успішного відновлення спортсменів після травм. Сім'я та колектив можуть надавати емоційну підтримку, створювати позитивне середовище та сприяти психологічній стабільності спортсмена.

*Розвиток стратегій копіngu та саморегуляції.* Необхідність розвитку стратегій, які допомагають спортсменам ефективно впоратися зі стресом та забезпечити психічну стійкість під час процесу відновлення.

Оптимальними спортивними програмами з протидії стресу та підвищення стресостійкості будуть вважатися спортивні програми, в яких наявні техніки з виховання таких компетенцій: здатність зберігати спокій у критичних ситуаціях, уміння застосовувати різні копінг-стратегії, варіативність копінг-стратегій та їх універсальність.

Аналіз наукової літератури підтверджує наявність взаємозв'язку між адаптивними можливостями кваліфікованих спортсменів, які виникають у процесі змагальної діяльності, та вмінням ефективно використовувати копінг-стратегії і варіювати ними з метою протистояння психотравмуючим факторам та ситуаціям [2].

*Позитивне сприйняття та усвідомлення психічного здоров'я: Вивчення впливу психологічної реабілітації на формування позитивного сприйняття та усвідомлення спортсменами важливості психічного здоров'я.*

Для реалізації даного аспекту можливо використовувати: аутогенне тренування, позитивне сприйняття та усвідомлення психічного здоров'я, практика вдячності, медитативна усвідомленість.

Аутогенне тренування включає в себе ряд вправ, які сприяють усвідомленню внутрішніх станів та фізичної розслабленості. Це може включати візуалізацію, повільне дихання та фрази, які допомагають створити відчуття спокою та внутрішнього комфорту.

*Позитивне сприйняття та усвідомлення психічного здоров'я є важливими аспектами добробуту і самосприйняття. Існує безліч методів, які можна використовувати для підвищення позитивного сприйняття та усвідомлення психічного здоров'я. Це: практика вдячності (запис позитивних моментів та речей, за які можна подякувати, щоб кожен день звертати увагу на позитивні аспекти життя); медитативна усвідомленість (вправи, спрямовані на усвідомлення поточного моменту без суджень чи реакцій. Це буде корисним для зниження стресу після травми, для поліпшення психічного здоров'я та підвищення загального відчуття благополуччя).*

*Інноваційні психологічні підходи до реабілітації спортсменів після травм.*

*Нейротренування* – використання програм та технологій, спрямованих на тренування мозку, зокрема, областей, пов'язаних з моторикою та емоціями. Це може допомогти відновити психологічну впевненість та самопочуття.

*Використання віртуальної реальності* для створення спеціальних віртуальних середовищ, які сприяють релаксації та заспокоєнню. Це може включати в себе віртуальні прогулянки в природі, медитаційні сесії або інші релаксаційні сценарії.

*Застосування музикотерапії та звукових технологій* для стимуляції релаксації та поліпшення сну, що буде корисним компонентом

психологічної реабілітації спортсменів після травм. Буде спрямоване на релаксацію, може допомогти знижувати рівень стресу та тривоги у спортсменів. Заспокійлива музика чи природні звуки можуть створювати позитивну атмосферу.

*Ароматерапія* може відігравати ключову роль у психологічній реабілітації, сприяючи фізичному та емоційному відновленню. Використання ефірних масел та розслаблюючих ароматів допомагає створити сприятливе середовище для відновлення, зниження стресу та поліпшення емоційного стану. Цей підхід може бути ефективним компонентом, допомагаючи спортсменам зосередитися на емоційному благополуччі під час відновлення.

**Висновки.** Отже, необхідність психологічної реабілітації для повноцінного відновлення спортсменів після травм набуває важливого значення. Акцентуючи увагу на розумінні та застосуванні психологічних аспектів, виявляється, що вони визначають не лише тривалість процесу реабілітації, а й впливають на загальну ефективність та тривалість спортивної кар'єри. Важливо наголосити, що дослідження та впровадження інноваційних підходів до психологічної реабілітації можуть суттєво покращити якість життя та спортивні досягнення атлетів, що пережили травматичні події.

### Література

1. Антонова-Рафі Ю. В., Го Сіжуй, Худецький І. Ю. Основні принципи та компоненти реабілітації спортсменів після травм. Режим доступу: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/61147>
2. Арнаутова Л, Петровська Т. Копінг-стратегії подолання стресу спортсменами // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019. № 2. С. 105-113.
3. Гринь О., Гринь А. Психологічні детермінанти та особистісні ресурси відновлення працездатності спортсменів після травм // Перспективи та інновації науки. 2023. № 4 (22). С. 60-70.
4. Зора К., Гринь О. Особливості психологічної реабілітації спортсменів, що отримали травму опорно-рухового апарату. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 1. С. 96-99.