



## НАШИ СТУДЕНТЫ

А.В. Евмеев

# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЗЮДОИСТОВ НА ПРИМЕРЕ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ

### ПОСТТРАВМАТИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЗЮДОИСТОВ

**Особенности дзюдо как спортивного единоборства.** Для того чтобы выстроить психологическое сопровождение посттравматической реабилитации дзюдоистов, необходимо разобраться в специфике именно этого спортивного единоборства, получаемых в ходе занятий дзюдо травм и особенностей последующей реабилитации. Есть множество безударных спортивных единоборств, которые могут казаться одинаковыми для стороннего взгляда, на самом деле различаются не

только внешне и ритуалами проведения боевых встреч, но и тем, что является самым важным — спецификой. Дзюдо стоит особняком в классификации безударных спортивных единоборств. Одним из главных специфических отличий данного вида спорта от других видов единоборств данной классификации является то, что только в дзюдо можно выиграть одним броском на лопатки. Эта черта координально меняет маневренность и динамику борьбы. Другая отличительная черта дзюдо — это проведение болевых и удушающих приемов, с помощью этих приемов борец заставляет

признать своего оппонента поражение и сдаться. Еще одной специфической чертой дзюдо является экипировка — кимоно, и возможность проведения спортивных приемов, захватывая части этой экипировки. Только в дзюдо разрешено проведение броска с захватом за штаны.

**Спортивные травмы в дзюдо, причины и следствия.** Разнообразные вывихи суставов локтей, коленей, плеч; растяжения и разрывы связок; смещение позвонков, как шейных, так и других сегментов позвоночника, являются для дзюдоистов основными травмами, которые, как правило, появляются из-за плохой разминки, которую спортсмены проводят перед тренировкой и соревнованиями и из-за специфики данного вида спорта. Некачественная разминка дзюдоистов — причина большинства травм: начиная от легких растяжений связок кистей, локтей, плеч, колен, шеи, спины и т.д. и заканчивая разрывом связок вышеперечисленных сегментов. Особая специфика дзюдо также приводит к возникновению профессиональных травм дзюдоистов. Спортсмены, попавшись на бросок, пытаются избежать досрочного поражения «чистым броском» любой ценой, выставляя по ходу броска руки, локти, колени; падая на плечи, шею и голову, что приводит к возникновению специфических для дзюдо травм. Множество травм также связано еще с одной специфической чертой дзюдо, такой, как проведение болевых и удушающих приемов. Проводящий болевой при-

ем/удушающий заставляет своего соперника принять поражение и сдаться самому, что является очень переломным психологическим моментом. Потому что признать свое поражение самому безгранично трудно, кстати не только в спортивной профессиональной деятельности, следовательно, дзюдоисты, попавшись на болевой/удушающий, не сдаются, что приводит к растяжению/разрыву связок, вывиху суставов, перелому костей.

**Посттравматическая реабилитация: идеальный вариант и практическая действительность.** Посттравматическая реабилитация может проходить по двум сценариям: идеальный вариант, который ставится во главу любой посттравматической реабилитации, вследствие которого спортсмен полностью и без затруднений возвращается в профессиональную деятельность; и практическая действительность, которая, к сожалению, преобладает в ряде случаев, ведет к развитию двух сюжетов: первый — спортсмен физически возвращается в спорт, а психологически и эмоционально становится не готовым к достижению новых спортивных высот и достижений; и второй — который включает в себя полный уход спортсмена из профессиональной деятельности и необходимость его социальной адаптации в непрофессиональном обществе. В зависимости от правильного выбора посттравматической реабилитации молодого дзюдоиста можно проследить, как она будет развиваться. Разберем некоторый реаль-

M  
& O**А.В. Евтеев. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЗЮДОИСТОВ НА ПРИМЕРЕ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ**

ный случай на примере травмы коленного сустава — разрыва медиального мениска и передней крестообразной связки. При данной травме ведущие российские врачи-реабилитологи прогнозируют операционное вмешательство с заменой обеих связок на искусственные, с дальнейшей заменой их же через каждые пять лет при возвращении в профессиональную деятельность. Также реабилитация представляет собой полугодовой цикл, после которого спортсмен физически не способен полностью вернуться в профессиональную деятельность. Это и есть

практическая действительность. Идеальный вариант реабилитации при данной травме можно увидеть в совершенной другой системе посттравматической реабилитации, которую могут предложить израильские врачи-реабилитологи. Они не заменяют настоящие связки на искусственные, а лишь сшивают их, после чего не требуется их замена каждые пять лет. Реабилитация после операционного вмешательства выглядит на Святой земле совершенно по-другому, спортсмену не фиксируется коленный сустав и, более того, реабилитация начинается в первый же

**ЕВТЕЕВ Алексей Владимирович,**  
студент 2-го курса  
205-й группы факультета  
психологии Московского  
государственного университета  
им. М.В. Ломоносова



Алексей никогда не выделялся среди своих сверстников ни ростом, ни физическими кондициями. Поступив в первый класс, он столкнулся с такой проблемой, с которой сталкиваются, наверное, все мальчишки, а именно борьба за лидерство через выяснение отношений. Это и послужило главным толчком, что бы зурядный первоклашка-Алексей занялся боевым самбо. Через годы успешных тренировок, сборов и соревнований он смог заслужить себе имя серьезного члена общества, с которым нужно считаться.

По несчастью, его первый тренер скончался, и Алексею, уже завоевавшему имя не только в дворовой и школьной среде, но и в среде профессионального боевого самбо, пришлось сменить место тренировок.

Можно сказать случайность, но вместе с этим ему пришлось поменять и вид спорта. Следующим пристанищем спортсмена стала школа олимпийского резерва, а вид спорта — дзюдо.

Совершенно отличный от приближенного к боям без правил боевого самбо вид спорта — дзюдо. Другая специфика, техника, тактика, дух. Как и во всяком коллективе, с первых дней и на протяжении не одного года Алексей доказывал всем — тренеру, товарищам по команде, соперникам, что он достоин быть на одном уровне с лучшими. И первого весомого успеха юный дзюдоист достиг на первенстве г. Москвы среди юношей, заняв второе место. Но это было лишь возможностью показать себя. Дальше было еще много вершин, которые были непокоренными, к которым надо было идти



через упорные тренировки, сборы, травмы, пот и кровь.

Как говорится: в жизни все возвращается. Проведя за лето больше двух месяцев на сборах, Алексей выигрывает чемпионат г. Москвы по юниорам и едет на чемпионат России.

Все, казалось бы, замечательно. Алексей увлекался психологией и, будучи чемпионом Москвы и учеником 11-го класса, собирался поступать в МГУ им. Ломоносова на факультет психологии. Но у судьбы были на его счет свои планы. Он проиграл чемпионат России. Уже являясь студентом психологического факультета МГУ им. М.В. Ломоносова, Алексей не оставил спорт и был приглашен на несколько кубков Европы. Но дальше — хуже. Его стали преследовать травмы. Одна, вторая и, к несчастью, третья: разрыв

связок на колене, после которой он был вынужден оставить дзюдо и спорт высших достижений.

До перераспределения на специальности на факультете психологии Алексей посвятил себя общественной работе. Он принимал участие в различных проектах помощи обществу. Кульминацией его общественной работы стали мартовские выборы Президента Российской Федерации 2012 г., на которых сам Алексей выбирался в депутаты муниципального собрания Лефортово.

Ставя вопрос о дальнейшей специальности, а именно направления в психологии, Алексей недолго думал и выбрал ту специальность, к которой у него были вопросы. Специальность спортивного психолога. И уже на Международной конференции «Ломоносов-2012», будучи сту-

дентом 2-го курса, он выступил с работой по посттравматической реабилитации дзюдоистов.

Заканчивая интервью, Алексей сказал: «Я пока не могу помочь тем спортсменам, которые, так же как и я, получили травму и захотели вернуться в спорт, я также пока не могу помочь спортсменам, которые не умеют настраиваться перед соревнованиями. Но, имея впереди цель, я надеюсь, что в скором времени смогу оказать ту необходимую поддержку, которую не получил в свое время».

**Научный руководитель** — Алексей Владимирович Коршунов, кандидат социологических наук, доцент Московского института открытого образования, заслуженный тренер России, преподаватель факультета психологии Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова.

M  
& O

**А.В. Евтеев. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЗЮДОИСТОВ НА ПРИМЕРЕ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ**



день после операции. Прогноз – полное восстановление сустава через 3–4 месяца, возможность полного возврата в профессиональную спортивную деятельность. Это и есть правильный выбор посттравматической реабилитации, при котором достигается идеальный вариант.

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЗЮДОИСТОВ**

**Психологические последствия травм и разные методики их коррекции.** Психологические последствия травм могут носить различный

характер: появление страха перед проведением или защитой от броска, связанного с травмой; потеря восприятия себя самого как лидера сначала в области профессиональной деятельности, а в дальнейшем и в обыденной жизни; утрата яркой и не размытой цели своей жизни. В большинстве случаев способы коррекции психологических последствий травм зависят от целей, которые перед собой ставят сам спортсмен, его тренер и близкие люди. Методики коррекции психологических травм различны у каждого специалиста, будь то тренер, врач или психолог.

**Взаимодействие с лечащими врачами и окружением спортсмена.**

Вследствие того что молодой дзюдоист получает травму, он теряет свое место не только в команде, но и во взаимоотношениях с окружающими спортсменами. В данной ситуации для спортсмена являются важными его взаимоотношения с тренером и лечащим врачом, особенно важными и специфическими становятся отношения с психологом, сопровождающим посттравматическую реабилитацию молодого дзюдоиста. Специфика данных отношений заключается в том, что у молодого спортсмена возможен полный перенос своих проблем, отношений и затруднений на психолога, что ведет за собой полную зависимость от него же. Психолог же, в свою очередь, не должен допустить возникновения данной зависимости молодого дзюдоиста и параллельно с тем не допустить падения эффективности реабилитации в посттравматический период. В свою очередь, лечащий врач для повышения результатов посттравматической реабилитации должен поддерживать общее положительное состояние молодого дзюдоиста.

### **СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ТРАВМИРОВАНИЯ ДЗЮДОИСТОВ И ПУТИ РАЗРЕШЕНИЯ ВОЗНИКАЮЩИХ ПРОБЛЕМ**

**Проблема выбора дальнейшей жизненной стратегии в постреабилитационном периоде.** После травмы спортсмен всегда стоит перед выбором

его дальнейшей жизненной стратегии. Оказать влияние на развитие той или иной стратегии могут как вышеперечисленные факторы, так и внутреннее состояние спортсмена. Зачастую внутреннее состояние является некоторым звончком, который не дает покоя спортсмену, и без участия психолога правильно трактовать ту мелодию, которую играет внутренний голос, практически невозможно. При выборе спортсменом стратегии, в которой он возвращается в профессиональную деятельность, он проходит не только посттравматическую реабилитацию после получения травмы, но и проживает социальную реабилитацию в профессиональном обществе. Выбирая другую стратегию развития, в которой спортсмен решает не возвращаться в профессиональную деятельность, на первое место встает социальная адаптация в неспортивной жизни.

**Адаптационная стратегия социальной реабилитации в неспортивной жизни.** Успешный дзюдоист делает свой выбор в пользу профессиональной деятельности еще в детстве. Следовательно, с детского возраста создаются те цели, та иерархия мотивов и те убеждения, которыми руководствуется дзюдоист в последующие периоды жизни и развития. Более того, еще молодой дзюдоист перестает уделять внимание на те возможности развития, которые никак не соприкасаются с его целями и задачами. Исходя из этого, можно говорить о том, что спортсмен на выходе из профессиональной дея-



**А.В. Евтеев. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЗЮДОИСТОВ НА ПРИМЕРЕ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ**

тельности не имеет стратегии, пригодной для социальной адаптации. Психолог является ключевым звеном в создании новой стратегии социальной адаптации, так как именно он может помочь спортсмену создать новую иерархию мотивов, новые цели и задачи, при которых молодой дзюдоист сможет адекватно адаптироваться в непрофессиональной деятельности.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

*Коршунов А.В.* Адаптационные стратегии российской молодежи на рынке труда в условиях социально-экономической нестабильности и неопределенности. Ростов н/Д: СКНЦ ВШ, 2011.

*Коршунов А.В.* Формирование адаптационных стратегий российской моло-

дежи на рынке труда: факторы влияния. Ростов н/Д: Ростиздат, 2011.

*Шихвердиев С.Н.* Профессиональное самоопределение спортсменов, находящихся на этапе завершения спортивной карьеры // Уч. зап. Университета им. П.Ф. Лесгафта. 2009. № 5.

*Загайнов Р.М.* Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления. М.: Советский спорт, 2010.

*Шумилин А.П.* Психолого-педагогическое обеспечение подготовки дзюдоистов к соревнованиям в системе многолетней спортивной тренировки: Монография. Красноярск: Сиб. федеральный ун-т, 2010.

*Шихвердиев С.Н.* Психологическое сопровождение спортсменов на этапе завершения спортивной карьеры: Монография. СПб.: РПА, 2011.