

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ
И СОЦИАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Кафедра социальной работы и реабилитологии

Сузина

Ирма Владимировна

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ
ПОСЛЕ ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМ**

Дипломная работа

Научный руководитель:
кандидат медицинских наук, доцент
Е.В. Шиверская

Допущен к защите
«___» _____ 2015 г.
Зав. Кафедрой
социальной работы и реабилитологии
Кандидат медицинских наук, доцент
_____ К.Э.Зборовский

Минск, 2016

РЕФЕРАТ

Дипломная работа содержит 67 страниц, 5 таблиц, 4 рисунка, 43 источника, 9 приложений.

Перечень ключевых моментов в дипломной работе:

- психологическое состояние спортсменов;
- психологические реакции на спортивные травмы;
- программа коррекции психологического состояния;
- спорт и травма;
- понятие психологической реабилитации.

В дипломной работе исследовалось психологическое состояние спортсменов после получения травм. На основании анализа научно-методической литературы были выявлены наиболее эффективные средства психологического восстановления, применяемые при лечении спортсменов после получения травм опорно-двигательного аппарата. Была разработана комплексная программа коррекции психологического состояния, включающую лечебную гимнастику, массаж, дыхательную гимнастику, аутотренинг, коммуникативный тренинг.

В исследовании применялись следующие методики:

1. Опросник Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина на исследование тревожности;

2. Опросника самочувствия, активности и настроения (САН).

Исследование проводилось на базе «Центра дополнительного образования детей и молодежи “Светоч”» г. Минска и на базе ортопедического отделения УЗ «Республиканская клиническая больница медицинской реабилитации» в пос. В контрольную группу (КГ) вошли 30 человек, средний возраст – $17,6 \pm 3.1$ года. В экспериментальную группу (ЭГ) также вошли 30 человек, средний возраст – $16,2 \pm 2.4$ года. В контрольную группу вошли спортсмены занимающиеся в спортивных секциях Центра дополнительного образования детей и молодежи “Светоч”, в экспериментальную вошли 30 спортсменов проходивших лечение в УЗ «Республиканская клиническая больница медицинской реабилитации» в пос. Аксаковщина после получения различных травм ОДА. В исследовании принимали участие 60 человек.

В ходе исследования было выявлено, что экспериментальная программа привела к значительным улучшениям психологического состояния спортсменов после получения травм. При сопоставлении полученных результатов обследования контрольной и экспериментальной групп по опроснику Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина а после внедрения

программы не были обнаружены статистически значимые различия по показателю «реактивная тревожность» и «личностная тревожность» в группе спортсменов после травмы ОДА и в группе здоровых спортсменов, что позволяет нам сделать вывод о том, что коррекция психологического состояния с помощью методов психологического восстановления приводит к снижению уровня реактивной и личностной тревожности.

РЕФЕРАТ

Дыпломная праца змяшчае 67 старонак, 5 табліц, 4 малюнка, 43 крыніцы, 9 прыкладанняў.

Пералік ключавых момантаў у дыпломнай працы:

- псіхалагічны стан спартсменаў;
- псіхалагічныя рэакцыі на спартыўныя траўмы;
- праграма карэкцыі псіхалагічнага стану;
- спорт і траўма;
- паняцце псіхалагічнай рэабілітацыі.

У дыпломнай працы даследавалася псіхалагічны стан спартсменаў пасля атрымання траўмаў. На падставе аналізу навукова-метадычнай літаратуры былі выяўлены найбольш эфектыўныя сродкі псіхалагічнага аднаўлення, якія прымяняюцца пры лячэнні спартсменаў пасля атрымання траўмаў апорна – рухальнага апарата. Была распрацавана комплексная праграма карэкцыі псіхалагічнага стану, якая ўключае лячэбную гімнастыку, масаж, дыхальную гімнастыку, аўтатрэнінг, камунікатыўны трэнінг.

У даследаванні ўжываліся наступныя метадыкі:

1. Апытальнік Г. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина на даследаванне трывожнасці;

2. Апытальніка самаадчування, актыўнасці і настроі (САН).

Даследаванне праводзілася на базе «Цэнтра дадатковай адукацыі дзяцей і моладзі «Светач»» г. Мінска і на базе артапедычнага аддзялення ўстановы аховы ЗДAROЎЯ «Рэспубліканская клінічная бальніца медыцынскай рэабілітацыі» ў пас У кантрольную групу (КГ) ўвайшлі 30 чалавек, сярэдні ўзрост – $17,6 \pm 3.1$ года. У эксперыментальную групу (ЭГ) таксама ўвайшлі 30 чалавек, сярэдні ўзрост – $16,2 \pm 2.4$ года. У кантрольную групу ўвайшлі спартсмены, якія займаюцца ў спартыўных секцыях Цэнтра дадатковай адукацыі дзяцей і моладзі «Светач», у эксперыментальную ўвайшлі 30 спартсменаў, якія праходзілі лячэнне ў УАЗ «Рэспубліканская клінічная бальніца медыцынскай рэабілітацыі» ў паселку Аксакаўшчына пасля атрымання розных траўмаў ОДА. У даследаванні прымалі ўдзел 60 чалавек.

У ходзе даследавання было выяўлена, што эксперыментальная праграма прывяла да значных паляпшэнням псіхалагічнага стану спартсменаў пасля атрымання траўмаў. Пры супастаўленні атрыманых вынікаў абследавання кантрольнай і эксперыментальнай груп па апытальніка Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина а пасля ўкаранення праграмы не былі выяўленыя статыстычна значныя адрозненні па паказчыку «рэактыўная трывожнасць» і «асобасная трывожнасць» у групе спартсменаў пасля траўмы

ОДА і ў групе здаровых спартсменаў, што дазваляе нам зрабіць выснову аб тым, што карэкцыя псіхалагічнага стану з дапамогай метадаў псіхалагічнага аднаўлення прыводзіць да зніжэння ўзроўню рэактыўнай і асобаснай трывожнасці.

ABSTRACT

Diploma work contains 67 pages, 5 tables, 4 figures, 43 source, 9 applications.

A list of key moments in the research paper:

- psychological state of athletes;
- psychological response to sports injury;
- the program of correction of psychological state;
- sport and injury;
- the concept of psychological rehabilitation.

The thesis investigated the psychological state of athletes after injury. Based on the analysis of scientific-methodical literature revealed the most effective means psychological recovery, used in the treatment of athletes after injuries of the musculoskeletal system. It was developed a complex program of correction of the psychological state that includes physiotherapy, massage, breathing exercises, auditory training, communication training.

The study used the following methods:

1. Questionnaire Charles D. Spielberg, Yu. L. Khanina on the study of anxiety;
2. Questionnaire well-being, activity and mood (SAN).

The study was conducted on the basis of «Center of additional education of children and youth svetach» in Minsk and on the basis of the orthopedic Department of me «Republican clinical hospital of medical rehabilitation» in the village In the control group (CG) comprised 30 people, with an average age of 17.6 ± 3.1 years. In the experimental group (EG) also included 30 people, mean age of 16.2 ± 2.4 years. The control group consisted of athletes engaged in sports sections of the Center of additional education of children and youth «light», in the pilot included 30 athletes undergoing treatment in km «Republican clinical hospital of medical rehabilitation» in the village aksakovschina after various injuries ODE. The study involved 60 people.

The study revealed that the experimental program resulted in a significant improvement of the psychological state of athletes after injury. The comparison of survey results of control and experimental groups on questionnaire CH. d. Spielberg, Yu. L. Khanin and after the implementation of the program found statistically significant differences in terms of «reactive anxiety» and «anxiety» in the group of athletes after injury ODE and in the group of healthy athletes, which allows us to conclude that correction of the psychoemotional state using the methods of psychological recovery leads to decrease of level of reactive and personal anxiety.