

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОГИГИЕНИЧЕСКИЕ
ВОЗДЕЙСТВИЯ ПРИ ЛЕЧЕНИИ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ.****Палванова М***Ферганский медицинский институт общественного здоровья***Чепель Евгения Анатольевна***Ферганский техникум общественного здравоохранения**№2 имени Абу Али ибн Сины*

Актуальность проблемы: Любая травма, полученная спортсменом - это не только физическое повреждение той или иной части тела, но и изменения его психического состояния. Характер и интенсивность этих изменений во многом зависят от локализации и тяжести травмы, а также от особенностей нервной системы и личности спортсмена. Однако при значительных индивидуальных различиях в проявлении психических изменений, вызванных травмами, все они объективно обусловлены воздействием возникших болевых ощущений, нарушениями привычной деятельности, срывом значительных жизненных планов и т.п. Под влиянием этих факторов у спортсменов часто ухудшается самочувствие и настроение, появляются состояние депрессии, чувство тревоги за свое здоровье, успешность дальнейшей подготовки и возможность выступлений в соревнованиях.

Методы и материал исследования У спортсменов с акцентированными проявлениями ипохондрических черт характера нередко возникают состояния тревожного ожидания и повышенной мнительности, которые неблагоприятно отражаются на дальнейшем ходе лечения. Они могут быть усилены ятрогенными влияниями со стороны врачей, медицинского персонала и окружающих лиц. Частое возникновение подобных состояний приводит у недостаточно эмоционально устойчивых спортсменов к появлению довольно стабильных остаточных явлений неуверенности, боязливости, скованности, снижению уровня нервно-психической активности и т.п.

Для более быстрого и эффективного излечения травм и ликвидации возможного отрицательного воздействия их на психику, врачу, а впоследствии и тренеру, необходимо систематически применять в ходе лечения и реабилитации ряд психолого-педагогических, психопрофилактических и психогигиенических мероприятий и воздействий.

К их числу следует отнести проведение рациональных убеждающих бесед со спортсменами, обучение их различным приемам самовнушения и само воздействия.

В ходе этих мероприятий решается ряд довольно сложных задач. Прежде всего необходимо проинформировать спортсмена о сущности и перспективах лечения травм и выработать правильное отношение к ним, желание как можно быстрее вылечиться, соблюдая при этом все предписания врача и всячески помогая ему, у спортсменов с синдромом тревожности и мнительности, вырабатывать уверенность в

благоприятном исходе лечения и дальнейшем успешном продолжении подготовки и выступлений в состязаниях. Важнейшая задача, которую решает весь коллектив специалистов - постепенное укрепление и развитие у спортсмена в период реабилитации бойцовских качеств: целенаправленности, упорства, стойкости в перенесении болезненных ощущений и дискомфорта, мужества в процессе операций и т.д.

Овладение современными методами психической саморегуляции, основанной на принципах аутогенной идеомоторной тренировки и самовнушения, позволяет спортсмену использовать существующие психосоматические и психофункциональные взаимосвязи для более эффективной ликвидации травм. В особо сложных и тяжелых случаях в беседе необходимо объяснить спортсмену серьезность положения, но психически не травмировать его, утрируя возможные дурные последствия, как это делают нередко некоторые врачи, мешая атлету включиться в процесс излечения. Необходимо также, чтобы весь медицинский персонал повседневно способствовал созданию спортсменов оптимистического настроения, развитию их интеллектуальной, а со временем и физической активности, стремлению к самовоспитанию воли во всех действиях и поступках. Лидером в этих вопросах должен быть лечащий врач, который обязан сориентировать медицинский коллектив на проведение работы в нужном социально-психологическом и социально-гигиеническом направлении.

Методы аутогенной тренировки и ее различные модификации, столь нужные и эффективные при лечении травм и в создании у спортсменов соответствующего психического состояния, ныне широко применяются в спортивной медицине. Все варианты аутогенной тренировки (а сюда входят различные приемы, словесные воздействия, создание образов-представлений) приводят к фазе полного расслабления и дремотного состояния. В этой фазе спортсмен может с наибольшим успехом подвергаться внешним (гетеро) и собственным (ауто) воздействиям. В частности, во время лечения травм могут быть наиболее эффективно восприняты и усвоены установки о снижении болевых ощущений и тревожности, опасении дурных последствий повреждения, о повышении уверенности в правильном ходе лечения, возможности начать полноценные тренировки и с успехом выступать в соревнованиях.

Выводы: В заключение можно с уверенностью сказать, что систематическое применение при лечении травм психолого-педагогических и психогигиенических мероприятий и активное, осознанное применение спортсменами приемов саморегуляции позволят в значительной степени повысить эффективность лечебного процесса и сократить его продолжительность.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Гараев, А. Т. Факторы риска, влияющие на развитие эссенциальной артериальной гипертензии / А. Т. Гараев, М. А. Сахипов, А. Н. Хмельницкая // Молодая наука - практическому здравоохранению : материалы 92-й итоговой научно-практической конференции студентов, ординаторов, аспирантов, молодых ученых (до 35 лет) ПГМУ имени академика Е.А. Вагнера, Пермь, 15-16 апреля 2019 года / Пермский государственный медицинский университет имени академика Е.А. Вагнера. - Пермь: Б. и., 2019. - С. 99-100. - EDN ZIEWVV.
2. Головина, Н. И. Оценка факторов риска развития артериальной гипертензии и ишемических цереброваскулярных событий (обзор литературы) / Н. И. Головина, М. С. Матвеев, Н. И. Ключников // Актуальные проблемы медицины. - 2021. - Т. 44. - № 3. - С. 269-277. - DOI 10.52575/2687-0940-2021-44-3-269-277. - EDN CEPTRI.
3. Конопля, Е. Н. Артериальная гипертензия: обзор современных клинических рекомендаций / Е. Н. Конопля, А. В. Тригуб, Д. В. Поляков // Павловские чтения : Сборник научных трудов всероссийской научно-практической конференции, Курск, 18 октября 2018 года / Курский государственный медицинский университет. - Курск: Курский государственный медицинский