Ангеліна БАБ'ЯК
курсант факультету підготовки фахівців
для підрозділів стратегічних розслідувань
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

Сергій ПЕТРЕНКО
викладач кафедри
спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА У ВЕЛИКОМУ СПОРТІ

Стрес є важливим попередником травм і може зіграти певну роль у реагуванні на реабілітацію та відновлення гри після травми. Психологічна реакція на травму може спричинити або розкрити проблеми психічного здоров'я, включаючи депресію та рипто валют наміри, тривогу, невпорядковане харчування та зловживання наркотичними речовинами. Існують бар'єри для лікування психічного здоров'я у спортсменів. Вони часто розглядають звернення за допомогою як ознаку слабкості, відчуваючи, що вони повинні мати можливість «пробивати» психологічні перешкоди, як і фізичні. У спортсменів, можливо, не склалося здорової поведінки для подолання, що робить реакцію на травму особливо складною.

Травми часто зустрічаються у спортсменів, і психологічна реакція на травму може включати як нормальні, так і проблемні реакції. Фактори попередження травми, включаючи біологічні, фізичні, психологічні, соціокультурні, а головне стрес, можуть збільшити ризик травмування та поганого відновлення спортсмена. Після травми декілька факторів, таких як пізнання, афект та поведінка, взаємопов'язані, а також можуть впливати один на одного в короткостроковій та довгостроковій перспективі.

Стрес може спричинити зміни уваги, відволікання уваги та підвищення самосвідомості, що може заважати продуктивності та схиляти спортсмена до травм. Хронічний стрес підвищує рівень кортизолу у волоссі у широкому діапазоні ситуацій, таких як витривалість спортсменів та біль, а також у пацієнтів з великою депресією. Стрес збільшує напругу і координацію м'язів, що може збільшити ризик отримання травм; зменшення стресу може насправді зменшити рівень травматизму та захворюваності[1].

Підлітки, які мають «високу розумову стійкість», були більш стійкими до стресів і повідомляли про меншу кількість симптомів депресії. Підлітки з вищими показниками стійкості прогнозували нижчі показники рівня депресії, тривоги, стресу та обсесивно-компульсивних симптомів після контролю за віком та статтю. Це підкреслює важливість визначення того, які стресові фа-

ктори застосовуються до студентів-спортсменів загалом, а також які відіграють участь у окремих спортсменів та піддаються модифікації. Ці дані також наголошують на важливості розгляду методів зменшення стресу, намагаючись зменшити ризик отримання травм та поліпшити результати роботи [2].

Фізичні травми можуть спричинити депресію, а також інші проблемні реакції. У ретроспективному дослідженні футболістів дивізіону I 33% постраждалих спортсменів повідомили про високий рівень симптомів депресії, використовуючи шкалу депресії Центру епідеміологічних досліджень, порівняно з 27% спортсменів, які не постраждали. Депресивних спортсменів та тих, хто перебуває у „стресі", підвищений ризик отримати травму, а на спортивні показники часто впливають емоційні фактори чи фактори психічного здоров'я. Коли спортсмен отримує травму, виникає звичайна емоційна реакція, яка включає обробку медичної інформації про травму, надану медичною командою, та емоційне подолання травми.

Люди різняться у реакції на травму. Вона поширюється від часу відразу після травми до фази після травми, а потім реабілітації і, зрештою, з поверненням до активності. Для більшості травм та хвороб відбувається повернення до рівня травми. При більш серйозних захворюваннях можливе пошкодження, що закінчується кар'єрою, і медичний працівник повинен бути готовим вирішити ці проблеми. Командний лікар в кінцевому підсумку відповідає за прийняття рішення, а вирішення психологічних питань є дуже важливою складовою цього рішення.

Спортсмени можуть мати більший ризик для психічного здоров'я через те, що вони рідше звертаються за лікуванням, можуть боятися виявити симптоми, сприймати звернення за консультацією як ознаку слабкості, звикли працювати через біль. Крім того, багато не сформували свою особистість за межами того, що стосується спорту, і тому, якщо цій ролі загрожує травма чи хвороба, вони можуть зазнати значної «втрати». Як вже обговорювалося раніше, вправи часто є механізмом втечі чи подолання для багатьох рипто ванів, тому, якщо трапляється травма, і вони не можуть робити вправ, це може призвести до проблемної реакції[2].

Отже, травма є стресовим фактором, який має як фізичну, так і рипто вгічну реакцію. Психологічна реакція на травму є важливою, і хоча емоційні реакції на травму є загальними, проблемними реакціями можуть бути ті, що є стійкими, погіршуються або здаються надмірними. Іноді можуть спричинити серйозніші проблеми з психічним здоров'ям, включаючи депресію, тривогу, розлади харчової поведінки, вживання наркотичних речовин.

Існують перешкоди для лікування проблем психічного здоров'я у спортсменів, і тренери з атлетичного спорту, лікарі команд та інші медичні працівники відіграють важливу роль у розпізнаванні та виявленні спортсменів, які перебувають під загрозою психічного здоров'я. Важливим є комплексний план для виявлення та управління студентами-спортсменами з проблемною реакцією на травму. Кілька позитивних механізмів подолання та втручання можуть допомогти керувати спортсменом із проблемними реакція-

ми. Розуміння доступних ресурсів для психічного здоров'я, своєчасне звернення та підтримка поведінки, яка звертається за допомогою, є важливим для команди спортивної медицини.

1. Посилання: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/3741/1/%D0%A2%D0%B5%D0%BC%D0%B0%205%20%D0%A2%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B7%D0%BC%20%D1%83%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%96.pdf

2. Pargman D. Psychological Bases of Sport Injuries. // Fitness Information Technology (FiT); 3rd edition. – 2007

Максим ЛОГВИНЕНКО
викладач кафедри
спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ПРОФЕСІЙНОГО ВІДБОРУ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ

Освічені та фізично підготовленні працівники поліції є основою внутрішньої системи безпеки. З кожним днем злочинність зростає, а разом з цим зростають загрози, тому це потребує нових сил. Правоохоронці повинні бути психологічно та фізично підготовленими, а також вміти творчо та швидко реагувати в нестандартних ситуаціях. Одним із критеріїв тісного співпрацювання та налаштування зв`язку з громадянами є культурно усвідомлений та соціально рипто валют офіцер поліції. Правильно відреагувати в певних ситуаціях, розв`язати непрості ситуації допомагає не тільки освіта, а також фізична підготовленість.

Мета даної публікації – визначити основні проблеми розвитку системи професійного відбору майбутніх правоохоронців та основних галузей впровадження інноваційних підходів для вдосконалення підготовленості рипто ніх поліцейських.

Важливим фактором для правоохоронця є вимоги достатнього рівня фізичної підготовленості в період початкової підготовки та при виконанні. Не дивлячись на це, аналіз літератури та практичний досвід показав, що рівень підготовленості курсантів недостатній. В більшості випадків кандидати на посаду поліцейського не можуть скласти базові нормативи, тому під час навчання вони не покращують свої навички, а намагаються підвищити рівень фізичної підготовки до рівня вступних іспитів. Важливо приймати на службу кандидатів, які фізично та психологічно відповідають стандартам. Провівши такі зміни для відбору кандидатів, кількість майбутніх кадрів для місцевих органів поліції зменшиться, проте рівень професійної підготовки збільшить-