

УДК 796.01:159.9

ББК 88.4

Б72

Рецензенты

В. И. Гуцин, доктор медицинских наук, профессор

А. Б. Данилов, доктор медицинских наук, профессор

Бочавер К. А., Десятникова А. В.

Б 72 Психология спортивной травмы и реабилитации. Практическое руководство. / К. А. Бочавер, А. В. Десятникова. – М.: Спорт, 2024. – 256 с.

ISBN 978-5-907601-69-7

«Психология спортивной травмы и реабилитации» – это первое в нашей стране практическое руководство, разработанное для комплексной психологической помощи травмированным спортсменам. Прерывая спортивную карьеру – иногда надолго, а порой навсегда, – травма опорно-двигательного аппарата влечет за собой деструктивные психические процессы и изменения. В книге дается подробный анализ научных исследований, посвященных психологии спортивной травмы и реабилитации, и выстроенный в систему план помощи и самопомощи. Опираясь на науку и практику, читатели узнают, как минимизировать ущерб, причиненный травмой, и одержать над ней победу в процессе реабилитации.

Для психологов, врачей-реабилитологов, тренеров, спортсменов и их близких.

УДК 796.01:159.9

ББК 88.4

ISBN 978-5-907601-69-7

© К. А. Бочавер, А. В. Десятникова, 2024

© Оформление, издание. Издательство
«Спорт», 2024

Оглавление

Введение	7
История восстановления.....	10

Часть I. Психология спортивной травмы: исследования, закономерности, модели

Глава 1. Предпосылки спортивной травмы

1.1. Что такое спортивная травма	19
1.2. Отдельные психологические причины травматизма ..	22
1.3. Биопсихосоциальная модель	24
1.4. Модель травмы, вызванной стрессом	27
1.5. Психофизиологическая модель и повторные травмы.....	30
1.6. Аллостатическая нагрузка и хронический стресс	32
1.7. Травма в различных видах спорта	34
1.8. Возрастные аспекты возникновения травм	38
1.9. Черты личности как фактор травматизма	42

Глава 2. Психологическая реакция на травму

2.1. Травма как острый стресс.....	45
2.2. Травма как жизненное событие	47
2.3. Модель когнитивной оценки травмы.....	50
2.4. Интегрированная модель реакции на спортивную травму.....	52
2.5. Отдельные реакции спортсмена на травму	56

2.6. Травма и депрессия	59
2.7. Психологическое значение травмы для спортсмена	62

Глава 3. Психологические аспекты реабилитации после травмы

3.1. Биопсихосоциальная модель реабилитации	65
3.2. Спортивная травма и боль	72
3.3. Репрезентация травмы и внутренняя картина болезни при травмах.....	74
3.4. Комплаентность пациента-спортсмена	77
3.5. Локус контроля в контексте реабилитации	80
3.6. Тревога ретравматизации	82
3.7. Физическая и психологическая готовность к возвращению в спорт	84

Глава 4. Посттравматический рост спортсмена

4.1. Теория посттравматического роста	89
4.2. Модель посттравматического роста	91
4.3. Направления посттравматического роста	94
4.4. Возникновение посттравматического роста	97
4.5. Посттравматический рост в спорте.....	101
4.6. Оценка посттравматического роста	103
4.7. Реальный и иллюзорный посттравматический рост	107

Часть II. Психологическая интервенция: прикладные аспекты работы с травмированным спортсменом

Глава 5. Начало психологической интервенции

5.1. Конкретные направления работы	111
5.2. Общее представление о формах работы.....	122

5.3. Стадии восстановления и работа психолога	130
5.4. Первый сбор информации в ходе клинической беседы	135

Глава 6. Постановка целей в работе с травмированным спортсменом

6.1. Целеполагание и взгляд в будущее	143
6.2. Значение постановки целей для реабилитации и ведение дневника	147
6.3. Типы и уровни целей реабилитации. Методы постановки целей	156
6.4. Пятишаговая модель планирования для реабилитации	166
6.5. Визуализация будущего	171

Глава 7. Регуляция боли, тревоги и стресса

7.1. Травма как специфический стресс и основы совладания с ним	175
7.2. Методы снижения физиологического стресса и боли	179
7.3. Методы снижения эмоционального стресса травмы	186
7.4. Снижение когнитивного стресса травмы	191
7.5. Дыхательные практики саморегуляции при травме	201
7.6. Базовые рекомендации	205

Глава 8. Визуализация как средство восстановления спортсмена

8.1. Общее представление о визуализации в спорте	208
8.2. Способности спортсмена к визуализации	213
8.3. Практика визуализации для травмированного спортсмена	219
8.4. Условия успешного тренинга спортивной визуализации	225

Глава 9. Социальная поддержка

9.1. Значение социальной поддержки для травмированного спортсмена	227
9.2 Типы социальной поддержки.....	228
9.3. Организация социальной поддержки для травмированного спортсмена	231
9.4. Группы поддержки и пациентские школы	232
Заключение	238
Список литературы.....	240
<i>Об авторах</i>	255