



Всероссийская научно-практическая  
конференция с международным  
участием

**«АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ  
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО  
ОБЕСПЕЧЕНИЯ  
СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ  
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА  
В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Казань,  
19-20 ноября 2020 года

[https://www.sportacadem.ru/files/2020/nauka/aktual\\_nye\\_voprosy\\_nauchno-metodicheskogo\\_obespecheniya\\_sistemy\\_podgotovki\\_sportivnogo\\_rezerva\\_v\\_rossijskoj\\_federacii.pdf](https://www.sportacadem.ru/files/2020/nauka/aktual_nye_voprosy_nauchno-metodicheskogo_obespecheniya_sistemy_podgotovki_sportivnogo_rezerva_v_rossijskoj_federacii.pdf)

## МЕТОДИКИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО «ВЫГОРАНИЯ» У СПОРТСМЕНОВ

*Музафаров К.А., студент. Павиркая З.И., к.п.н., доцент,  
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,  
Казань, Россия*

**Аннотация.** Для любого высокопрофессионального спортсмена стабильное психологическое состояние – это чрезвычайно важный аспект для построения успешной карьеры. И, с течением времени, у большинства атлетов под воздействием различных факторов возникает отсутствие удовлетворения и чрезмерный стресс. Мотивация пропадает и готовность продолжать двигаться вперед угасает. В данной статье мы рассмотрели необходимость и пути решения проблемы эмоционального «выгорания» у спортсменов. Определили симптомы и факторы.

**Ключевые слова:** эмоциональное «выгорание», синдром выгорания, факторы возникновения выгорания, симптомы выгорания, профилактика выгорания.

**Актуальность.** В наше время с развитием современного общества количество стресса, квалификационных требований, давления статуса соревнований и проблем личностного характера резко увеличивается. Спортсмену достаточно трудно оставаться в покое и концентрироваться лишь только на одних тренировках. Тренировочный процесс длится у многих спортсменов почти круглый год, и тренироваться они начинают с раннего возраста. Появляются и внешние факторы, оказывающие в разной степени стресс на атлета. Это ведет к возрастанию необходимости решать различные проблемы, отнимающие большое количество энергии. У спортсмена возникает усталость и эмоциональное истощение, что приводит к малоэффективным тренировкам и к состоянию «перетренированности». А в последствии и к «выгоранию» спортсмена, преждевременному окончанию карьеры.

**Цель исследования.** Основной целью данного исследования является разработка эффективных методов профилактики и устранения синдрома эмоционального «выгорания» у спортсменов.

**Результаты исследования и их обсуждения.** К несчастью, на данный момент «выгорание» является одной из самых распространённых причин, почему многие атлеты приходят к тому, что отказываются от дальнейшей карьеры в спорте. Большая часть из них, конечно, преодолевают эту проблему. Однако и немалая часть всё же поддается этому недугу и завершает спортивную карьеру преждевременно, имея огромный потенциал.

В отечественной спортивной психологии синдром эмоционального выгорания стали изучать сравнительно недавно. Рассмотрим суть понятия «эмоциональное выгорание спортсмена». Синдром эмоционального выгорания спортсмена представляет собой процесс утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, характеризующийся эмоциональным и физическим истощением, снижением чувства достижения и обесцениванием своих достижений. Факторами развития синдрома эмоционального выгорания

являются: чрезмерный объем тренировочной и соревновательной деятельности, однообразие, неполноценный отдых спортсмена, критические замечания тренера, отсутствие поощрения, контакт с соперниками и средствами массовой коммуникации. К сожалению, миф о том, что чем больше спортсмен тренируется, тем эффективнее, все еще живет в мире спорта. Однако все это его может привести не к спортивной эффективности, а к физическому и психологическому истощению.

Далее рассмотрим стадии развития синдрома эмоционального «выгорания» и эффективные методы профилактики и преодоления этой проблемы.

Начнем с первой стадии, стадия «напряжение». Обычно на этом этапе проявляются факторы, которые травмируют психику: неудовлетворенность своими достижениями в спорте; отрицательное отношение к ним или их обесценивание; чувство тревоги, депрессии. Такое нервное напряжение обычно исходит от повышенной ответственности спортсмена, трудностей и невзгод в коллективе, общей хронической психоэмоциональной атмосферы и т.д.

На второй стадии «возражение» могут возникнуть симптомы эмоциональной дезориентации, равнодушия и неотзывчивости. При чем данные симптомы начинают активно переходить и на вне спортивную деятельность (общение в кругу семьи, с друзьями). Начинаются ослабления и упрощения в профессиональных обязанностях спортсмена (следование режиму сна, питания, тренировок и т.п.). Увы, но именно на данной ступени эмоционального «выгорания» тяжелее всего применять любые методики, поскольку симптомы носят уже более затяжной характер и труднее поддаются изменениям.

Финальная стадия, «истощение», характеризуется уже упадком общего жизненного тонуса. Ослабляется нервная система, появляется раздражительность, грубость, бессонница, головные боли, неприятные ощущения в области сердца и т.д.). На этом этапе симптомы уже считаются хроническими. Высока вероятность развития психологических и физических проблем.

Теперь рассмотрим крайне эффективные методики, которые помогут решить данную проблему и помочь атлетам вновь покорять вершины спорта.

Первый метод самый базовый – отдых.

При чем данный метод реабилитации крайне эффективен на всех стадиях эмоционального «выгорания». Ведь отдых умственный, так и физический просто необходим для правильного восстановления всего организма. Его качество определяет насколько быстро спортсмен восстановится и получит прогресс от предыдущей тренировки. Тело и разум крепко связаны друг с другом. Спортсмену нужно иногда брать «тайм-аут». Здоровый отдых может помочь оправиться от чрезмерного стресса, физической усталости и слабости. Поможет справиться с негативными мыслями, «разгрузить» центральную нервную систему. Главное – чтобы отдых был приятным и беззаботным. Но стоит также не забывать о качественном питании и сне, что гораздо ускорит восстановление и желание вернуться обратно к тренировкам.

Ко второму методу стоит отнести – контроль эмоционального фона.

Этот метод также эффективен на всех стадиях «выгорания». В принципе общеизвестно, что тренерам и спортсменам крайне важно контролировать предсоревновательное чувство напряжения и тревожности. Однако мало кто обращает внимание на свой эмоциональный фон после игры. Конечный свисток не всегда может устранить сильные психологические чувства. Чаще всего эмоции усиливаются и выражаются в послематчевых ссорах, стычках и т.д. Бывает также, что некоторые спортсмены после проигрыша соревнований впадают в состояние депрессии.

Есть несколько способов, которые помогут контролировать свои эмоции. Во-первых, управление вниманием. У атлета должен быть четкий план, на каком аспекте соревнований сосредоточиться, а на каком быть расслабленным. Когда он начинает чувствовать, что его что-то отвлекает, ему следует как можно скорее вновь сконцентрироваться на основной задаче. К примеру, вечером, предшествующим матчу вместо того, чтобы думать о возможных результатах, он должен визуализировать идеальную технику исполнения какого-либо рода приема в своем виде спорта. Второй способ – когнитивные изменения. Атлет может выбрать с какой точки зрения он будет смотреть на ситуацию. Например, если после первого сета игрок доволен своим выступлением, он должен сохранить это чувство удовлетворенности и уверенности в себе. С другой стороны, если присутствуют негативные мысли о себе, он должен выявить свои сильные стороны и успешные действия, чтобы придать себе уверенности.

Последний метод – внесение разнообразия в свой тренировочный процесс, в свою жизнь.

Этим методом безусловно стоит воспользоваться на любой стадии эмоционального «выгорания». Количество часов, которое уходит на тренировки у спортсменов достаточно велико. В такой ситуации однообразие и монотонность могут привести к серьезным препятствиям для мотивации и дальнейшего совершенствования спортсмена. И наилучшим выходом из этой ситуации будет – добавление разнообразия в тренировочный процесс и в свою личную жизнь. Этот метод улучшает эффект от тренировок и благотворно влияет на психологическое состояние спортсмена. Однако не стоит забывать, что периодизация в тренировках предполагает обоснованное использование разнообразных средств и методик в рамках годового плана с целью обеспечения оптимальных нервно-мышечных адаптаций. Что касается внесения разнообразия в личную жизнь, то в данном случае всё строится на самых базовых принципах. Например, длительное время спортсмен добирался до места тренировок одним способом и путем. И чтобы каждый поход на тренировку ощущался немного по-другому, стоит выбирать разные маршруты и разные способы передвижения. Это касается и любого похода куда-либо, в том числе и в магазин. Режим питания также можно менять, соблюдая при этом калорийность и количество БЖУ, что также благотворно повлияет на самочувствие и дальнейшее желание тренироваться и наслаждаться жизнью.

**Заключение.** Таким образом, можно сделать вывод, что результаты проведенного исследования доказывают важность для тренеров и спортсменов знаний о синдроме эмоционального выгорания. Превентивную работу по его предупреждению следует начинать как можно раньше. Эмоциональное «выгорание» представляет собой реакцию психофизиологического характера, которая возникает в связи с чрезмерно высокими тренировочными нагрузками и соревновательной деятельностью. Физические нагрузки и чрезмерное давление на атлета, эмоциональные срывы, однообразие и монотонность – характерные черты возникновения состояния «выгорания» у спортсменов. Представленные в данной статье методы, психологическое просвещение и саморазвитие способны помочь преодолению этой актуальной проблемы.

**Список литературы:**

1. Бодров В.А. Психологические исследования проблемы профессионализации личности. Психологические исследования проблемы формирования личности профессионала / В.А. Бодров. – Москва: Наука, 1995. - 345 с.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченко. – СПб.: Изд-во «Питер», 2009. – 389 с.
3. «Профилактика и устранение «выгорания» у спортсменов». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studwood.ru/574387/psihologiya/profilaktika> (дата обращения: 04.10.2020).
4. «Причины эмоционального выгорания в спорте». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://otherreferats.allbest.ru/psychology/00937377\\_0.html](https://otherreferats.allbest.ru/psychology/00937377_0.html) (дата обращения 02.10.2020).