

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «МОСКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ
АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»



**«СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
И СПОРТОМ»**

**МАТЕРИАЛЫ
II ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-
ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ**



25-26 ноября

Малаховка, 2020

https://mgafk.ru/sobytiya/25.11.2020/ii_vserossiyskaya_nauchnaya_konferentsiya_s_megdunarodnim_uchastiem_sovremennye_tendentsii_psihologo-pedagogicheskogo_obespecheniya_zanimayushchihsya_fizicheskoy_kulturoy_i_sportom_25-26_noyabrya_

**ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ И
РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
«ВЫГОРАНИЯ» СПОРТСМЕНОВ**

Павицкая З.И., к.п.н., доцент,

Музафаров К.А., студент,

ФБГОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», г.Казань, Россия

Аннотация: Стабильное психологическое состояние – это один из важных аспектов в достижении успеха у человека любой деятельности, в особенности у спортсменов. Однако со временем у большинства атлетов под воздействием различных факторов возникает чрезмерный стресс и

189

отсутствие удовлетворения. Пропадает мотивация и готовность продолжать двигаться вперед. В данной публикации рассматриваются необходимость и пути решения проблемы эмоционального «выгорания» у спортсменов. Определяются симптомы и факторы.

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

**EFFECTIVE METHODS FOR PREVENTING AND
SOLVING THE PROBLEM OF EMOTIONAL «BURNOUT»
OF ATHLETES**

Z. Pavitskaya, Ph.D., Associate Professor,

K. Muzafarov, student

FSBEI of HE «Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism», Kazan, Russia

Abstract. A stable psychological state is one of the important aspects in achieving success for a person in any activity, especially among sportsmen. However, eventually, most athletes experience excessive stress and lack of satisfaction under the influence of various factors. Motivation and willingness to keep moving forward are lost. This publication presents the necessity and ways to solve the problem of emotional «burnout» of athletes. The symptoms and factors are determined.

Key words. Burnout syndrome, emotional «burnout», burnout symptoms, burnout factors, prevention of burnout.

Key words. Burnout syndrome, emotional «burnout», burnout symptoms, burnout factors, prevention of burnout.

Актуальность. 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.

190

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

Проблема. Всё возрастающие квалификационные требования к личности спортсмена, постоянное стремление к победе приводят его к ещё большему психологическому стрессу, что снижает эффективность тренировок. Несмотря на то, что имеется большое количество теоретических и эмпирических исследований, но нет единого подхода к пониманию сущности синдрома эмоционального выгорания.

Задачи исследования. Изучить особенности возникновения синдрома эмоционального выгорания у спортсменов, разработать диагностические критерии и эффективные методы профилактики и устранения синдрома эмоционального «выгорания».

Методы исследования. Для решения поставленной цели применялись следующие: теоретико-методологический анализ литературных и цифровых источников по теме исследования; изучение и обобщение опыта; эмпирические методы (сравнение, описание, наблюдение, анкетирование, собеседование).

Результаты исследования и их обсуждение. К сожалению, на данный момент «выгорание» является одной из самых распространённых причин, почему многие отказываются от дальнейшей карьеры в спорте. Большая часть атлетов, 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

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.

191

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 спортивной деятельности (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.

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

192

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 отвлечает, 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

193

калорийность и количество БЖУ, что также благотворно повлияет на самочувствие и дальнейшее желание тренироваться и наслаждаться жизнью.

Вывод. Подводя итоги, можно сказать, 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 использованных источников:

1. Профилактика и устранение «выгорания» у спортсменов. - Текст : электронный. - URL: https://studwood.ru/574387/psihologiya/profilaktika_ustranenie_vygoraniya_sportsmenov/ (дата обращения : 04.10.2020).
2. Причины эмоционального выгорания в спорте. - Текст : электронный. - URL: https://otherreferats.allbest.ru/psychology/00937377_0.html (дата обращения : 02.10.2020).
3. Бодров, В. А. Психологические исследования проблемы профессионализации личности. Психологические исследования проблемы формирования личности профессионала / В. А. Бодров. – Москва : Наука, 1995. - 345 с.
4. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченко. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 389 с.

Bibliography:

1. Prevention and elimination of "burnout" among athletes. – Text : electronic. - URL: https://studwood.ru/574387/psihologiya/profilaktika_ustranenie_vygoraniya_sportsmenov/ (date of access : 10.04.2020).
2. Causes of emotional burnout in sports. – Text : electronic. - URL: https://otherreferats.allbest.ru/psychology/00937377_0.html (date accessed : 02.10.2020).

3. Bodrov, V. A. Psychological studies of the problem of personality professionalization. Psychological research of the problem of forming the personality of a professional / V. A. Bodrov. – Moscow : Nauka, 1995. - 345 p.
4. Vodopyanova, N. E. Burnout syndrome: diagnostics and prevention / N. E. Vodopyanova, E. S. Starchenko. - St. Petersburg: Peter, 2009. - 389 p.