



Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры

Сборник материалов
V Всероссийской научно-практической
конференции с международным участием
Казань, 17 февраля 2023 года

Том I. Секции 1-2



https://www.sportacadem.ru/nauka/kongressy_konferentsii_simpoziumy/arhiv_statej_i_materialov_konferencij/

УДК 796.015

ДИАГНОСТИКА И РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО «ВЫГОРАНИЯ» У СПОРТСМЕНОВ

Хакимов Р.Р.

студент 22331м гр.

Музафаров К.А.

студент 22331м гр.

Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия

Аннотация. Стабильное психологическое состояние в высокопрофессиональном спорте является одним из важнейших аспектов для построения успешной и продуктивной карьеры. Со временем, из-за воздействия совершенно различных факторов, у подавляющего большинства атлетов возникает недомогание, неудовлетворение вкупе с чрезмерным стрессом. Стремительно пропадает какая-либо готовность продолжать двигаться вперед. В данном материале мы рассмотрели необходимость и методы по решению проблемы эмоционального «выгорания» у спортсменов. Вдобавок, определим основные факторы и симптомы.

Ключевые слова: синдром «выгорания», диагностика, эмоциональность, факторы возникновения, профилактика.

Актуальность. Количество стресса с развитием современного общества в наши дни так же, как и давления статуса соревнований, квалификационных требований, и, безусловно, проблем личностного характера сильно увеличиваются. Слишком трудно оставаться в полном покое и держать концентрацию только на тяжелых тренировках. У многих спортсменов длится процесс тренировок почти круглый год, а тренироваться, большинство из них, как мы знаем, начинают с раннего возраста. Вступают в дело иные, внешние факторы, которые влияют в разной степени на стрессовое состояние атлета. Все это приводит к возрастанию потребности в решении нагнетающих проблем, ведь они забирают существенное количество энергии. Проявление усталости и эмоционального истощения у спортсмена возникает все чаще, как итог всего этого: малоэффективные тренировки, состояние «перетренированности». В перспективе, частичное либо полное «выгорание» спортсмена и дальнейшее преждевременное окончание карьеры.

Цель исследования. Главной целью данного исследования представляется разработка действенных методов профилактики и ликвидации синдрома эмоционального «выгорания» у людей, занимающихся спортом.

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

Результаты исследования и их обсуждение. В современном спорте существует множество причин, из-за которых многие атлеты отказываются от дальнейшей карьеры в своем избранном виде спорта. К сожалению, именно «выгорание» среди прочего является наиболее распространенным. Конечно, некоторая часть людей все же преодолевает эту насущную проблему. Но не стоит забывать об оставшихся спортсменах, которые, в силу разных обстоятельств, поддались недугу и либо на грани, либо уже завершили карьеру в спорте преждевременно, даже с учетом их огромного потенциала для роста и общего таланта.

Что касается спортивной психологии, в частности, нашей, отечественной, синдром эмоционального «выгорания» стали изучать не так давно. Для начала, стоит рассмотреть саму суть данного понятия, как «эмоциональное выгорание спортсмена». Оно представляет из себя процесс некоторой утраты физической; в некоторых случаях, когнитивной; эмоциональной энергии. Все это обычно характеризуется недостаточным физическим и эмоциональным истощением, возникают чувства обесценивания своих достижений и гораздо меньшее желание продолжать двигаться вперед.

Существуют определенные факторы, которые способствуют развитию синдрома «выгорания» в спорте. Среди самых основных: неадекватно рассчитанный объем тренировок во время подготовки, а также слишком нагруженный график соревнований; малое либо полное отсутствие разнообразия; недостаточный отдых; давление со стороны тренера и, как следствие этого, отсутствие поощрения.

В спортивном сообществе, у некоторых людей, все еще существует такой миф, что, чем больше спортсмен тренируется, тем лучше. В реальности, все как раз наоборот: такой подход приводит не к повышению эффективности, а усугубляет физическое и, что самое главное, психологическое истощение [1, с. 218].

Теперь стоит перейти к конкретным стадиям развития синдрома эмоционального «выгорания», а также к эффективным методам по профилактике и преодолению данной проблемы.

Стадия «напряжение». Первая стадия, которая характеризуется травматизацией психики, что выражается в отрицательном отношении к своим достижениям или их полное обесценивание, а также в чувственных выражениях депрессии и тревожности.

Стадия «возражение». Вторая стадия, во время которой могут возникать некоторые симптомы равнодушия и неотзывчивости, даже эмоциональной дезориентации. Данная симптоматика также начитает свой активный переход и на вне спортивную работу, к примеру: в общении с родственниками, с семьей, с друзьями.

Стадия «истощение». Третья и финальная стадия, характерные черты которой – упадок общего тонуса в жизни спортсмена; серьезно ослабляется ЦНС, что выражается в раздражительности, бессоннице, грубости, частых головных болях, дискомфорте в области сердца и т.д. Симптоматика на данном этапе приобретает хронический характер, что в перспективе приведет к тяжелым как физическим, так и физиологическим проблемам [2, с. 102].

Теперь перейдем к методикам, который максимально эффективно помогут решить вышеописанную проблему и послужат хорошими рекомендациями в помощи атлетам для того, чтобы вновь начать покорять вершины избранного вида спорта.

Первым методом, самым базовым является отдых. Некоторым он может показаться излишне банальным, однако, за частую даже самые простые и базовые принципы являются наиболее эффективными в решении проблемы.

Что касается данного реабилитационного метода, то он крайне эффективен в решении проблемы эмоционального «выгорания» на всех стадиях. Это вполне поддается логическому объяснению: отдых физический и умственный чрезвычайно необходим для достаточного и гармоничного восстановления всего организма. Даже человеку, активно занимающемуся спортом, обязательно необходимо брать перерыв, с целью снять чрезмерно накопленный стресс, физическую слабость и усталость. Важно помнить – отдых должен являться максимально беззаботным и приятным [4].

Разнообразить тренировочный процесс и личную жизнь – второй и завершающий метод.

Так же, как и предыдущий метод, внесения разнообразия подходит под любую стадию эмоционального «выгорания». Тренировки занимают весомую часть времени у спортсменов. При таком положении дел, появление монотонности и однообразия – это лишь вопрос времени у большинства атлетов. Поэтому выйти из этой ситуации поможет – введение разноплановости в процесс тренировок, а также в личную жизнь. Методика помогает улучшить эффект от тренировок, а также оказывает положительное влияние на психику атлета. В целом, периодизация в тренировках необходима, так как изначально предполагает использование различных средств и приемов в годовом плане, целью которого является оптимальная нервно-мышечная адаптация. Тот же принцип лежит в основе разнообразия личной жизни. Тут также стоит отталкиваться от самых базовых моментов. Возьмем, к примеру, поход спортсмена на тренировку. До самого места проведения атлету стоит выбирать ежедневно разные пути маршрута, а также способ передвижения. Стоит добавить, что ограничиваться только тренировками не стоит, даже обычный поход в магазин; смена режима питания, при соблюдении норм диетологии, скажутся очень позитивно на самочувствии и общем восприятии жизни спортсмена [3].

Заключение. Подводя итог всего материала, мы можем сделать следующие выводы:

1. Не стоит недооценивать важность для тренеров и спортсменов знаний о синдроме эмоционального «выгорания». Работу по превентированию и предупреждению следует начинать как можно раньше.

2. «Выгорание» на эмоциональной почве представляет собой реакцию психофизиологического характера, которая возникает в связи с чрезмерно высокими соревновательными и общими тренировочными нагрузками.

3. Тяжелые физические нагрузки на атлета вкупе с чрезмерным давлением, эмоциональными срывами, монотонностью и некоторым

однообразием приводят к возникновению состояния «выгорания» у людей, занимающихся спортом.

Представленные в данном материале методы, общее психологическое просвещение и саморазвитие могут 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. – ISBN 5-201-02153-0. – Текст: непосредственный.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченко. – СПб.: Изд-во «Питер», 2009. – 389 с. – ISBN 978-5-534-08627-0. – Текст: непосредственный.
3. Studwood.ru: электронная библиотека учебных материалов: сайт. – Москва, 2017 – URL: https://studwood.net/574387/psihologiya/profilaktika_ustranenie_vygoraniya_sportsmenov (дата обращения: 25.12.2022). – Режим доступа: открытый. – Текст: электронный.
4. Allbest.ru: база знаний учебных работ: сайт. – Москва, 2000 – URL: https://otherreferats.allbest.ru/psychology/00937377_0.html (дата обращения 27.12.2022). – Режим доступа: открытый. – Текст: электронный.