

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования «Барановичский государственный университет»

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ И СИСТЕМЫ:
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

Материалы II Международной
научно-практической конференции

(Барановичи, 20 мая 2016 года)

Барановичи
БарГУ
2016

УДК 796(063)

Представлены результаты практической, экспериментальной, научной и инновационной деятельности работников и специалистов Республики Беларусь, Российской Федерации, Украины и Польши в области физической культуры и спорта.

Адресуется студентам учреждений высшего образования, преподавателям физической культуры, тренерам по спорту, магистрантам, аспирантам, научным работникам.

Редакционная коллегия:

А. В. Никишова (гл. ред.), И. А. Ножка (отв. секретарь),
А. Н. Герасевич, А. В. Земоглядчук, К. С. Тристеня, В. И. Козел

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета В. А. Коледа,
кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Могилёвский государственный университет имени А. А. Кулешова» Т. Е. Старовойтова

Научное издание

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ И СИСТЕМЫ:
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

Материалы II Международной
научно-практической конференции

(Барановичи, 20 мая 2016 года)

Ответственный за выпуск Е. Г. Хохол
Технический редактор А. Ю. Сидоренко
Компьютерная вёрстка С. М. Глушак
Корректор С. А. Березнюк

Подписано в печать 05.09.2016. Формат 60 × 84 ¹/₁₆. Бумага ксероксная.
Отпечатано на копировально-множительной технике. Усл. печ. л. 13,00. Уч.-изд. л. 12,90.
Тираж 6 экз. Заказ 613.

Учреждение образования «Барановичский государственный университет».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/424 от 02.09.2014.

Ул. Войкова, 21, 225404 г. Барановичи.

Тел. 8 (0163) 45 46 28, e-mail: rio@barsu.by.

ISBN 978-985-498-729-3

© БарГУ, 2016

А. И. Бергаш, ГУО «СШ № 9 им. Героя Советского Союза Г. Н. Холостякова
г. Барановичи», Барановичи
О. В. Шило, БарГУ, Барановичи

ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Введение. Современный спорт высших достижений характеризуется высокими физическими и психическими нагрузками, ориентацией на достижение максимально высоких результатов, жёсткой конкуренцией соперников. Поэтому вполне закономерно то внимание, которое уделяется влиянию психологических факторов на достижения спортсменов. Соперничество в крупнейших соревнованиях спортсменов с высоким уровнем физической, тактической, технической подготовки увеличивает психическую напряжённость и вклад психологических факторов в достижение победы. С этим связано традиционное внимание исследователей к соревновательному стрессу и средствам его преодоления, к проблеме устойчивости спортсменов к различным источникам стресса, возникающим во время соревнований.

Основная часть. В отечественной спортивной психологии психическое выгорание стало предметом изучения сравнительно недавно, хотя важность его исследования очевидна. Большое количество спортсменов оставляет спорт из-за психического выгорания, характеризующегося эмоциональным и физическим истощением, снижением чувства достижения и обесцениванием достижений.

Перетренированность, переутомление, перегорание ассоциируются со снижением спортивных результатов и психологическим перенапряжением. Перетренированность — использование тренировочных нагрузок, которые оказываются слишком интенсивными и продолжительными, чтобы спортсмены могли к ним адаптироваться, что приводит к последующему снижению спортивных результатов. В сущности, перетренированность представляет собой аномальное удлинение тренировочного процесса, результатом которого является переутомление. В отличие от перетренированности, ведущей к снижению спортивных результатов, целенаправленное подвержение спортсменов высокоинтенсивным тренировочным нагрузкам в большом объёме обеспечивает повышение спортивных результатов. Цель такого подхода — подгото-

вить спортсмена таким образом, чтобы пик спортивной деятельности приходился на более поздний срок.

Различие между перетренированностью и высокодозированной тренировкой определяется, главным образом, индивидуальными особенностями. Один и тот же объём тренировок может вызывать перетренированность у одного спортсмена и оказаться адекватным для другого. Эти особенности необходимо учитывать при определении объёма тренировочных нагрузок [1].

Подчеркнём, что спортсмены с одинаковым уровнем способностей по-разному реагируют на стандартные режимы тренировочных нагрузок, поэтому определённый режим данных нагрузок может приводить к улучшению спортивных результатов одного спортсмена, быть недостаточным для другого и отрицательно влиять на спортивные результаты третьего.

Основными факторами возникновения перетренированности являются: 1) чрезмерный объём тренировочной и соревновательной деятельности, который необходим для достижения наивысших результатов спортсменами; 2) физическое изнеможение, являющееся результатом чрезмерных нагрузок в ходе тренировочной деятельности; 3) однообразии, вследствие слишком большого количества повторений; 4) недостаточный полноценный отдых, который не всегда возможен, особенно для учащихся или работающих спортсменов.

Переутомление обычно определяют как конечный результат перетренированности. Это состояние, при котором спортсмену трудно выдерживать стандартный режим тренировочных нагрузок, и он не может демонстрировать результаты, которые показывал ранее. Перетренированность можно рассматривать как стимул, а переутомление — как реакцию. Переутомление ассоциируется с целым рядом поведенческих расстройств, основной его психологической характеристикой является депрессия. Затянувшаяся депрессия приводит к полному «выгоранию» спортсмена и означает его полную неспособность к осуществлению тренировочной деятельности [2].

Термин «выгорание» в научный обиход был введён американской исследовательницей К. Маслач (1976). В отечественной психологии к проблеме эмоционального выгорания обратились гораздо позже. В 1990-х годах проблема профессионального выгорания стала предметом активных исследований. Отметим, что понятие «выгорание» многие исследователи трактуют следующим образом: 1) истощение как физическое, так и психическое, в виде потери интереса, энергетических ресурсов и веры; 2) сниженный уровень самооценки, ощущение неудачи и депрессии. Это часто проявляется в низкой производительности или снижении уровня спортивных результатов; 3) реакция на постоянный повседневный стресс.

«Выгорание» представляет собой сложную психофизиологическую реакцию, обусловленную частыми, иногда чрезмерными, но малоэффективными усилиями, направленными на то, чтобы удовлетворить чрезмерные тренировочные или соревновательные потребности. «Выгорание» включает психологический, эмоциональный, а иногда и физический уход от активности в ответ на чрезмерный стресс или неудовлетворённость. Если спортсмен «перегорел», то уход от условий стресса является неизбежным, так как выгорание предполагает психологическое и эмоциональное истощение [3].

Многочисленные исследования установили, что «выгорание» испытывали 47% спортсменов, для 81% это состояние было наихудшей реакцией на тренировочные нагрузки (Дж. Раглин, В. Морган). В среднем за время спортивной карьеры в высшей школе спортсмены 1—2 раза испытывают состояние «выгорания».

Анализ научной психолого-педагогической литературы позволил нам определить ряд причин возникновения «выгорания»: 1) тяжёлые условия тренировочных занятий; 2) чрезмерное физическое утомление, обусловленное большими физическими нагрузками как в тренировочной, соревновательной, так и в учебной деятельности; 3) недостаток времени для полного восстановления после физических нагрузок (спортсмены не успевают между тренировками и занятиями восстанавливаться); 4) эмоциональное и физическое изнеможение, которое происходит в связи с перетренированностью, психологическим напряжением и перенапряжением в тренировочной деятельности.

Главная причина эмоционального выгорания — конфликт между ресурсами человека и требованиями, предъявляемыми к нему им самим и обществом, в результате которого возникает душевное переутомление, нарушается состояние равновесия. Симптомы эмоционального выгорания могут возникнуть у обычных людей, без каких бы то ни было патологических проблем [4].

Чтобы устранить негативные последствия «выгорания» у спортсменов, мы предлагаем придерживаться следующих рекомендаций, разработанных Р. С. Уэйнбергом и Д. Гоулдем: определение краткосрочных соревновательных и тренировочных целей, общение; использование «таймаутов», овладение умениями и навыками саморегуляции, сохранение положительной точки зрения, контроль последовательных эмоций, поддержание высокой спортивной формы.

Заключение. Постоянное стремление к победе и круглогодичный цикл тренировочной и соревновательной деятельности — главные причины перетренированности и «выгорания» спортсменов. Перетренированность представляет собой чрезмерное удлинение тренировочного процесса, характеризующееся слишком высокими физическими нагруз-

ками, к которым спортсмен не в состоянии адаптироваться. Чрезмерное давление на спортсмена и высокие физические нагрузки, однообразии и физическое изнеможение — характерные причины возникновения состояния «выгорания».

В спорте эмоциональное выгорание представляет собой сложную психофизиологическую реакцию, обусловленную частыми, иногда излишними, но, как правило, малоэффективными усилиями, направленными на то, чтобы удовлетворить чрезмерные тренировочные или соревновательные потребности. «Выгорание» включает психологический, эмоциональный, а иногда и физический уход от активности в ответ на чрезмерный стресс или неудовлетворённость. Причинами выгорания в спорте могут являться длительное эмоциональное напряжение, стресс, долговременные монотонные тренировки, межличностные и внутриличностные конфликты, длительное давление со стороны коллег, тренера, одноклассников, семьи, сниженный уровень самооценки, ощущение неудачи, депрессия.

Перетренированные и переутомлённые спортсмены имеют высокую степень риска возникновения эмоционального выгорания, что может привести к снижению уровня спортивной деятельности и уходу из спорта, поэтому тренеры и преподаватели должны тщательно контролировать уровень тренировочных и соревновательных нагрузок каждого спортсмена.

Список цитируемых источников

1. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. М. : Астрель : АСТ, 2004. 863 с.
2. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта. М. : [б. и.], 2010. 140 с.
3. Синдром эмоционального выгорания. URL: <http://5psy.ru/karera-i-uspex/sindrom-emocionalnogo-vigoraniya.html> (дата обращения: 10.03.2016).
4. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2010. 160 с.

Материал поступил в редакцию 14.04.2016