

## ПРИЧИНЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПОРТСМЕНОВ И ИХ ПОСЛЕДСТВИЯ

*С.В. Ланько, 4 курс*

*Научный руководитель – О.В. Шило, старший преподаватель  
Барановичский государственный университет*

Термин «выгорание» в научный обиход был введен американской исследовательницей Кристиной Маслач (1976). В отечественной психологии к проблеме эмоционального выгорания обратились гораздо позже. В 1990–х годах проблема профессионального выгорания стала предметом активных исследований.

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. Это реакция не на острый, а на хронический стресс [1].

Зарубежные и отечественные исследования подтверждают, что эмоциональное выгорание является следствием профессиональных стрессов.

Перетренированность, переутомление, перегорание, как правило, ассоциируются со снижением спортивных результатов и психологическим перенапряжением. В наиболее упрощенном виде *перетренированность* подразумевает 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 объеме обеспечивает повышение спортивных результатов. Цель такого подхода — подготовить спортсмена таким образом, чтобы пик спортивной деятельности приходился на более поздний срок.

Н.Г. Озолин утверждает, что различие между перетренированностью и высокодозированной тренировкой определяется, главным образом, индивидуальными особенностями. Один и тот же объем тренировок может вызывать перетренированность у одного спортсмена и оказаться адекватным для другого. Эти особенности необходимо учитывать при определении объема тренировочных нагрузок [3].

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

В состоянии перетренированности спортсмен более подвержен различным заболеваниям: человек становится раздражительным, появляются различные боли, увеличивается риск получения травм. Отчасти это происходит из-за нарушения техники выполнения упражнений. У перетрени-

рованности редко бывает только одна причина. Обычно их несколько, иногда они даже лежат вне тренировочного зала. Вот почему тренерам надо знать, что спортсмены делали накануне. Стресс может повлиять на тренировку, однако нельзя не отметить тот факт, что тренировочный и соревновательный стресс неодинаково действуют на разных спортсменов. Кроме того, очень часто стрессы возникают на почве взаимоотношений.

*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. Хотя переутомление ассоциируется с целым рядом поведенческих расстройств, основной психологической характеристикой переутомления является депрессия. Затянувшаяся депрессия приводит к полному «выгоранию» спортсмена, и означает его полную неспособность к осуществлению тренировочной деятельности [2].

Проблема «выгорания» привлекает значительно большее внимание, чем проблема перетренированности или переутомления. «Выгорание» представляет собой сложную психофизиологическую реакцию, обусловленную частыми, иногда чрезмерными, 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 неудовлетворенность. Если спортсмен «перегорел», то уход от условий стресса является неизбежным, т. к. выгорание предполагает психологическое и эмоциональное истощение.

Тренировочный процесс в большинстве видов спорта длится почти круглый год, период отдыха между сезонами становится все короче. Кроме того, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, которым подвергаются некоторые спортсмены, настолько высоки, что ограничивают способность спортсмена адаптироваться. Это приводит не к улучшению, а к ухудшению спортивных результатов. Соревновательный сезон в таких видах спорта, как дзюдо, на сегодняшний день настолько длинный, что перерыв между окончанием одного и началом другого сезона стал минимальным.

В настоящее время спортсмены начинают тренироваться с раннего возраста, некоторые даже с 5 лет. Специализированный тренировочный центр является практически «домом» для юных спортсменов. Здесь они живут (как правило, без родителей), учатся и тренируются, стремясь стать олимпийскими чемпионами, профессиональными спортсменами. В этих условиях молодые спортсмены тренируются по 25—30 часов в неделю, имея совсем немного времени для отдыха. Проводя многочисленные исследования в стенах подобных заведений, Дж. Раглин и В. Морган установили, что «выгорание» испытывали 47% спортсменов, 81% отметили, что это состояние было наихудшей реакцией на тренировочные нагрузки.

В среднем за время спортивной карьеры в вузе спортсмены 1—2 раза испытывают состояние «выгорания». Чаще всего они указывают следующие причины «выгорания»: тяжелые условия тренировочных занятий, т. к. обычные тренировки, в среднем два раза в день, перемежаются с занятиями в вузе; чрезмерное физическое утомление, которое обусловлено большими физическими нагрузками, как в тренировочной, соревновательной, так и в учебной деятельности; недостаток времени для полного восстановления после физических нагрузок, который связан с тем, что спортсмены не успевают между тренировками и занятиями восстанавливаться; эмоциональное и физическое изнеможение, которое происходит в связи с перетренированностью, психологическим напряжением и перенапряжением в тренировочной деятельности.

Постоянное стремление к победе и круглогодичный цикл тренировочной и соревновательной деятельности — главные причины перетренированности и «выгорания» спортсменов. Только недавно ученые стали тщательно изучать эти две проблемы. Перетренированность представляет собой чрезмерное удлинение тренировочного процесса, характеризующееся слишком высокими физическими нагрузками, к которым спортсмен не в состоянии адаптироваться. Конечным результатом перетренированности является переутомление — состояние, при котором спортсмен не в состоянии следовать стандартному режиму тренировочных занятий, что приводит к ухудшению спортивных результатов. «Выгорание» представляет собой психофизиологическую реакцию уклонения от чрезмерно высоких тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности. Чрезмерное давление на спортсмена и высокие физические нагрузки, однообразие и физическое изнеможение — характерные причины возникновения состояния «выгорания».

Таким образом, перетренированные и переутомленные спортсмены имеют высокую степень риска возникновения эмоционального выгорания, что может привести к снижению уровня спор-

тивной деятельности и уходу из спорта, поэтому тренеры и преподаватели должны тщательно контролировать уровень тренировочных и соревновательных нагрузок каждого спортсмена.

### **Список использованных источников**

1. Ильин, Е. П. Психология спорта [Текст] / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010. – 206 с.
2. Родионов, А. В. Психология физического воспитания и спорта [Текст] / А. В. Родионов. – Москва : [б.и.], 2010. – 150 с.
3. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать [Текст] / Н. Г. Озолин. – Москва: Астрель: АСТ, 2004. – 863 с.