

Государственное бюджетное учреждение  
спортивная школа олимпийского резерва «Лидер»  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

## **СТАТЬЯ**

**ТЕМА: ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ СПОРТСМЕНОВ:  
ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ.**

Подготовила  
инструктор-методист СШОР «Лидер»  
Фрунзенского района СПб  
А. А. Чиковская

20.01.2021

## **Эмоциональное выгорание спортсменов: причины и последствия**

1. Понятие «эмоциональное выгорание» в психологической науке.
2. Понятия «перетренированность», «переутомление», «перегорание». Причины возникновения этих состояний у спортсменов.
3. Профилактика и устранение «выгорания» спортсменов.

### **1. Понятие «эмоциональное выгорание» в психологической науке**

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. В настоящее время не существует единой точки зрения на сущность психического выгорания и его структуру. К. Маслач, А. Г. Абрумова и В. В. Бойко не отождествляют эффекты выгорания и профессиональные стрессы, рассматривая «эмоциональное выгорание» не как разновидность стресса, а как результат влияния комплекса стрессогенных факторов. В частности, В. В. Бойко рассматривает «выгорание» как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия, приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения.

К. Маслач разделяет симптомы эмоционального выгорания на физические, поведенческие и психологические



## **2. Понятия «перетренированность», «переутомление», «перегорание». Причины возникновения этих состояний у спортсменов.**

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.

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 перетренированности редко бывает только одна причина.

Обычно их несколько, иногда они даже лежат вне тренировочного зала. Вот почему тренерам надо обсуждать со своими учениками, знать, что они 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.

Перетренированность может быть вызвана не только внешними причинами, но и организацией самой тренировки. Многие молодые спортсмены, начинают тренироваться слишком интенсивно, чтобы получить желаемый результат, зачастую им это удается, но слишком насыщенный график тренировок может вызвать переутомление.

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.

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.

Р. С. Уэйнберг и Д. Гоулд выделяют следующие характеристики «выгорания».

- Истощение как физическое, так и психическое, в виде потери интереса, энергетических ресурсов и веры
- Истощение является причиной отрицательной реакции по отношению к другим
- Сниженный уровень самооценки, ощущение неудачи и депрессии. Это часто проявляется в низкой производительности или снижении уровня спортивных результатов
- Реакция на постоянный повседневный стресс

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.<sup>202</sup>

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 спортсмены чаще всего указывают следующие причины перетренированности и «перегорания»:

- Чрезмерный уровень стресса и давления, который обусловлен статусом соревнования, квалификационными характеристиками спортсменов, участвующих в соревнованиях, установками тренера
- Чрезмерный объем тренировочной и соревновательной деятельности, который необходим для достижения наивысших результатов спортсменами
- Физическое изнеможение, которое является результатом чрезмерных нагрузок в ходе тренировочной деятельности
- Однообразие, вследствие слишком большого количества повторений, которое необходимо при освоении бросков и приемов дзюдоистами
- Недостаточный полноценный отдых, который не всегда возможен, особенно для учащихся или работающих спортсменов

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.
- Однообразие, которое необходимо для отработки приемов на ковре, но в тоже время, надоедает и начинает раздражать.
- Эмоциональное и физическое изнеможение, которое происходит в связи перетренированностью, психологическим напряжением и перенапряжением в тренировочной деятельности.

Таким образом, большинство испытуемых Дж. Раглина и В. Моргана испытывали состояния перетренированности и «выгорания» хотя бы раз за время спортивной

карьеры, причем перетренированность превалировала. Причины перетренированности и «выгорания» часто совпадают и включают чрезмерный объем соревновательной деятельности, стресс, утомление и однообразие. Большой объем тренировочной и соревновательной деятельности, высокие тренировочные нагрузки, стресс, критические замечания без соответствующего поощрения и т.п. могут привести к «выгоранию».

Перетренированность и «выгорание» являются по своей сути как физическим, так и психологическим явлениям. Характерными симптомами перетренированности являются физическое утомление, депрессия, психическое изнеможение, апатия, хандра и нарушение сна. Симптомами «выгорания» являются утрата интереса, отсутствие желания играть, физическое и психическое изнеможение, депрессия, повышенная тревожность.

В 90-х годах прошлого столетия А. Хакней, С. Перлман, Дж. Новацки, проводили практическое исследование проблемы перетренированности и «выгорания». Ими были установлены основные признаки и симптомы перетренированности и выгорания.

ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТЬ	ВЫГОРАНИЕ
<ul style="list-style-type: none"><li>• Апатия</li><li>• Вялость</li><li>• Нарушение сна</li><li>• Снижение массы тела</li><li>• Повышенная частота сердечных сокращений</li><li>• Болевые ощущения в области мышц</li><li>• Изменения настроения</li><li>• Повышение артериального давления</li><li>• Расстройство пищеварительного тракта</li><li>• Задержка восстановления после усилия</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Отсутствие желания играть</li><li>• Отсутствие интереса</li><li>• Нарушение сна</li><li>• Физическое и психическое изнеможение</li><li>• Сниженный уровень самооценки</li><li>• Головная боль</li><li>• Нарушение настроения</li><li>• Злоупотребление препаратами</li><li>• Переоценка ценностей</li><li>• Эмоциональная изоляция</li><li>• Повышенная тревожность</li></ul>

В. Морганом и его коллегами было установлено, что перетренированность влияет на спортивную деятельность и психическое здоровье. С этой целью они провели опрос 400 пловцов в различные фазы тренировочного и соревновательного периода, изучая 6 переходящих эмоциональных состояний (напряжение, депрессия, гнев, утомление, энергичность и замешательство). Проанализировав данные исследований за 10-

летний период, В. Морган с коллегами пришли к выводу, что с увеличением тренировочного стимула повышается степень нарушения, включало повышение степени депрессии, гнева, утомления и снижение энергичности.

С. Мерфи с коллегами изучали влияние повышенных тренировочных нагрузок на эмоциональное состояние и уровень физической активности дзюдоистов-олимпийцев. В течение 4 недель исследователи повышали объем общефизических нагрузок, а затем в течение 2 недель - объем специальных физических нагрузок. Если в первом случае они не наблюдали увеличения степени отрицательных эмоциональных состояний, то во втором ими было обнаружено повышение уровня гнева и тревожности. Как в первом, так и во втором случае исследователи наблюдали снижение уровня физических показателей (силы и анаэробной выносливости).<sup>206</sup> Таким образом, перетренированные и переутомленные 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.

### **3. Профилактика и устранение «выгорания» спортсменов**

Приведенные далее в тексте рекомендации были сформулированы Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. Они направлены на то, чтобы тренеры могли предотвратить или устранить «выгорание» спортсменов:

1. Определение краткосрочных соревновательных и тренировочных целей. Определение краткосрочных целей не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую, что спортсмен находится на верном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию. Достижение краткосрочной цели - успех, который повышает степень самовосприятости. К концу сезона очень важно включать цели, доставляющие удовольствие. Например, если команда действительно хорошо поработала, тренер может сказать, что цель тренировочного занятия - просто получить удовольствие. Он может разрешить футболистам поиграть в баскетбол или предложить поиграть в свое удовольствие. Это позволит снизить монотонность и однообразие тренировочного занятия.



2. **Общение.** Когда тренеры, спортсмены, судьи анализируют свои чувства и ощущения и делятся ими с другими, вероятность возникновения «выгорания» значительно снижается или этот процесс протекает менее выражено, поэтому рекомендуется, чтобы спортсмены, тренеры, судьи, преподаватели физического воспитания, тренеры-инструкторы делились своими чувствами с коллегами и искали у них социальную поддержку. Когда вы делитесь отрицательными чувствами со своими коллегами, те могут помочь вам найти разумное решение возникшей у вас проблемы.
3. **Использование «тайм-аутов».** Очень важно для обеспечения психического и физического благополучия брать «тайм-аут», то есть отдыхать от работы и других нагрузок. Работники любой сферы имеют отпуск, отдыхают во время праздников и в выходные дни. В то же время люди, занятые в области спорта, работают практически без перерывов круглый год, находясь постоянно под действием стресса. Миф о том, что чем больше спортсмен тренируется, тем лучше, все еще распространен в мире спорта. Вместе с тем, еженедельная тренировочная и соревновательная деятельность ведет к психическому и физическому утомлению. Снижение количества тренировочных нагрузок, а также интенсивности физических упражнений способствует психическому здоровью.
4. **Овладение умениями и навыками саморегуляции.** Овладение такими психологическими умениями и навыками как релаксация идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь, значительно снижает уровень стресса, ведущего к «выгоранию». Например, определение реальных целей помогает сбалансировать профессиональную деятельность и личную жизнь. Перетренированность спортсменов, как правило, обусловлена особенностями личной жизни. Определяя реальные цели, спортсмен находит время и для спорта, и для личной жизни, что способствует предотвращению «выгорания».
5. **Сохранение положительной точки зрения.** Судей, например, очень легко могут вывести из равновесия критические замечания в их адрес со стороны тренеров, зрителей и игроков. Даже если судья отлично провел матч, расстроенный тренер проигравшей команды, может обвинить его в неудаче своей команды, поэтому судьям очень важно уметь сконцентрироваться на том, что их действия были

- правильными. Найдите людей, которые могут обеспечить социальную поддержку (в нашем примере это могут быть другие судьи) и, следовательно, помогут сохранить положительную точку зрения относительно ваших действий.
6. Контроль последовательных эмоций. Большинство тренеров и спортсменов знают, что необходимо контролировать предсоревновательное чувство тревожности и напряжения, но мало кто обращает внимание на свои эмоции после игры. Финальный свисток не всегда устраняет сильные психологические чувства, обусловленные соревнованием. Эмоции очень часто усиливаются и находят выражение в послематчевых ссорах, стычках, пьянстве и т. д. С другой стороны, некоторые спортсмены после соревнований впадают в состояние депрессии, особенно если они проиграны.
  7. Поддержание высокой спортивной формы. Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс оказывает воздействие на организм человека, потому очень важно поддерживать высокую спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты. Неправильное питание, увеличение или чрезмерное снижение массы тела отрицательно влияют на уровень самооценки и способствуют развитию синдрома «выгорания».
  8. 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».