

информационных специалистов с 2014 по 2024 год. Эта ставка намного выше средней по всем профессиям в Соединенных Штатах в течение того же десятилетия.

Точно так же широкое распространение медицинской информатики в спортивной индустрии обусловлено стремлением к большей эффективности и повышению производительности, будь то на футбольном поле, баскетбольной площадке или поле для американского футбола (gridiron).

По мере того, как технология продвигается, и инструменты становятся более точными и более эргономичными для ношения, данная технология будет продолжать расти и развиваться в современном мире.

### **Литература**

1. Богданов, В.М. Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию / В. М. Богданов, 2000.

2. Жуков, Р.С. Новые информационные технологии в научно-методической деятельности специалистов физической культуры и спорта: состояние и перспективы / - 2009. - № 4. - С. 76-80.

УДК 37.015

### **ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ КВАЛИФИКАЦИИ CAUSES AND CONSEQUENCES OF BURNOUT OF ATHLETES OF VARYING SKILL LEVELS**

*Филимонов Николай Николаевич, учитель физической культуры и здоровья,  
государственное учреждение образования «Средняя школа №9 г. Барановичи»,*

*Шило Ольга Владимировна, старший преподаватель кафедры теории и  
практики физической культуры,*

*учреждение образования «Барановичский государственный университет»,*

*Протасюк Анастасия Леонидовна, учреждение образования «Барановичский  
государственный университет»,*

*г. Барановичи, Республика Беларусь*

*Filimonov Nikolay Nikolaevich. teacher of physical culture and health,  
state educational institution "Secondary school №9 in Baranovichi»,*

*Shilo Olga Vladimirovna, senior lecturer of the Department of theory and practice of  
physical culture,*

*educational institution "Baranovich state University»,*

*Protasyuk, Anastasiya Leonidovna, educational institution "Baranovich state  
University»,*

*g. Baranovich, Republic of Belarus*

*[Fkizoj.2012@yandex.by](mailto:Fkizoj.2012@yandex.by)*

**Аннотация.** Современный спорт высших достижений характеризуется высокими физическими и психическими нагрузками, ориентацией на достижение максимально высоких результатов, жесткой 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 напряженность и вклад психологических факторов в достижение победы. С этим связано традиционное внимание исследователей к устойчивости спортсменов в различных стрессовых ситуациях и его преодоления в условиях соревнований.

**Annotation.** Modern sport of the highest achievements is characterized by high physical and mental loads, orientation to achievement of the highest results, rigid competition of rivals. Therefore, it is quite natural that attention is paid to the influence of psychological factors on the achievements of athletes. Rivalry in the largest competitions of athletes with a high level of physical, tactical, technical training increases mental tension and the contribution of psychological factors in achieving victory. This is due to the traditional attention of researchers to the stability of athletes in various stressful situations and overcome it in competition.

**Ключевые слова:** выгорание, перенапряжение, переутомление, спортивный результат.

**Index terms:** burnout, overstrain, overwork, sports result.

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 [1].

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 объеме обеспечивает повышение спортивных результатов. Цель такого подхода — подготовить 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 объем тренировок может вызывать перетренированность у одного спортсмена и оказаться адекватным для другого. Эти особенности необходимо учитывать при определении объема тренировочных нагрузок [3].

Подчеркнем, 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.

Основными факторами возникновения перетренированности являются:

- 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;
- 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 психологической характеристикой переутомления 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 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. Следует отметить, что понятие «выгорание» многие исследователи трактуют как:

- истощение как физическое, так и психическое, в виде потери интереса, энергетических ресурсов и веры;
- сниженный уровень самооценки, ощущение неудачи и депрессии. Это часто проявляется в низкой производительности или снижении уровня спортивных результатов;
- 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 неудовлетворенность. Если спортсмен «перегорел», то уход от условий стресса является неизбежным, т. к. выгорание предполагает психологическое и эмоциональное истощение [4].

Многочисленные исследования установили, что «выгорание» испытывали 47% спортсменов, 81% отметили, что это состояние было наихудшей реакцией

на тренировочные нагрузки. (Дж. Раглин, В. Морган). В среднем за время спортивной карьеры в вузе спортсмены 1-2 раза испытывают состояние «выгорания».

Анализ научной психолого-педагогической литературы, позволил нам определить ряд причин возникновения «выгорания»:

- тяжелые условия тренировочных занятий;
- 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.

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 [1].

Для того, чтобы устранить негативные последствия «выгорания» у спортсменов мы предлагаем придерживаться следующих рекомендаций, разработанные Р. С. Уэйнбергом, Д. Гоулдем:

- определение краткосрочных соревновательных и тренировочных целей;
- общение;
- использование «тайм-аутов»;
- овладение умениями и навыками саморегуляции;
- охранение положительной точки зрения;
- контроль последовательных эмоций;
- поддержание высокой спортивной формы.

Быть вовлеченным в круглогодичный цикл тренировочной и соревновательной деятельности и всегда стремиться к победе — основные причины перетренированности и «выгорания» спортсменов. Перетренированность представляет собой чрезмерное удлинение тренировочного процесса, характеризующееся слишком высокими физическими нагрузками, к которым спортсмен не в состоянии адаптироваться. Чрезмерное давление на спортсмена и высокие физические нагрузки, однообразие и физическое изнеможение — характерные причины возникновения состояния «выгорания».

В спорте эмоциональное 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 неудовлетворённость. Причинами выгорания в спорте могут являться длительное эмоциональное напряжение, стресс, долговременные монотонные тренировки, межличностные и внутри личностные конфликты, длительное давление со стороны коллег, тренера, семьи, сниженный уровень самооценки, ощущение неудачи, депрессия.

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.

### Литература

1. Ильин Е.П. Психология спорта / Е. П. Ильин. СПб.: Питер, 2010. 240 с.
2. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта / А. В. Родионов. М., 2010. 340 с.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н. Г. Озолин. М.: Астрель: АСТ, 2004. 863 с.
4. Синдром эмоционального выгорания. URL: <http://5psy.ru/karera-i-uspex/sindrom-emocionalnogo-vigoraniya.html>

УДК 378.172:796.011

## ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ, КАК СРЕДСТВО ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА THE DIAGNOSTICS OF PHYSICAL TRAINING FOR STUDENTS AS MEANS OF PLANNING OF EDUCATIONAL PROCESS

*Черба Татьяна Ивановна, доцент,  
Твердохлебова Людмила Ивановна, старший преподаватель,  
Приднестровский государственный университет им. Т.Г.Шевченко,  
г. Тирасполь, Приднестровье  
Cherba Tatiana Ivanovna, associate professor,  
T.G. Shevchenko State University of Pridnestrovie , Tiraspol, Pridnestrovie  
Tverdokhlebova Liudmila Ivanovna, senior teacher,  
[fizvos1986@mail.ru](mailto:fizvos1986@mail.ru)*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы о соответствии уровня физической подготовленности студентов I курса с требованиями к диагностике физической подготовленности в условиях высшей школы

**Summary.** The questions of compliance of level of physical fitness of students of the I course with requirements to diagnostics of physical fitness in the conditions of the higher school are considered in the article.