

Балашов М.С.<sup>1</sup>, Илюшин О.В.<sup>1,2</sup>

## Выгорание в юношеском спорте: факторы, последствия и превентивные меры

<sup>1</sup>ФГАОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»

<sup>2</sup>ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»

(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-06-2023-87

### Аннотация

Выгорание в юношеском спорте является серьезной проблемой, которая может повлиять на физическое и психологическое благополучие юных спортсменов. Целью данной научной статьи является исследование факторов, приводящих к выгоранию в юношеском спорте, анализ последствий этого явления и предложение превентивных мер, направленных на предотвращение выгорания и создание здоровой и устойчивой среды для юных спортсменов.

**Ключевые слова:** выгорание, юношеский спорт, физкультура, факторы, последствия, превентивные меры.

### Abstract

Burnout in youth sports is a serious problem that can affect the physical and psychological well-being of young athletes. The purpose of this scientific article is to study the factors leading to burnout in youth sports, analyze the consequences of this phenomenon and propose preventive measures aimed at preventing burnout and creating a healthy and sustainable environment for young athletes.

**Keywords:** burnout, youth sports, physical education, factors, consequences, preventive measures.

### Введение

Юношеский спорт является важным аспектом развития физической активности и социализации молодежи. Однако, интенсивная тренировочная нагрузка, высокие ожидания, конкуренция и психологическое напряжение могут привести к выгоранию у юных спортсменов. Выгорание характеризуется физической, эмоциональной и ментальной истощенностью, ухудшением результатов в спорте, а также психологическими проблемами.

### Факторы, приводящие к выгоранию в юношеском спорте

**Интенсивные тренировочные нагрузки:** Чрезмерная физическая активность без достаточного времени на восстановление может вызвать усталость и перегрузку у юных спортсменов, что способствует развитию выгорания. Кроме того, длительные периоды интенсивных тренировок без перерыва могут привести к монотонности и утомлению.

**Высокие ожидания и конкуренция:** Юные спортсмены могут испытывать давление со стороны тренеров, родителей и самих себя, чтобы достичь высоких результатов. Ожидания успеха и страх провала могут привести к перфекционизму, боязни неудачи и чрезмерной самокритичности.

**Отсутствие поддержки и коммуникации:** Недостаток эмоциональной поддержки со стороны тренеров, родителей или товарищей по команде может усугубить чувство изоляции и недоверия, что способствует развитию выгорания. Отсутствие открытой и эффективной коммуникации может препятствовать выражению эмоций и решению проблем.

**Недостаточный отдых и плохой баланс между спортом и другими аспектами жизни:** Перегрузка тренировками без достаточного времени на отдых и недостаток времени на другие важные аспекты жизни, такие как учеба, семья, друзья и отдых, могут привести к физическому и эмоциональному истощению. Невозможность отдыха и восстановления увеличивает риск выгорания.

**Низкий уровень самоуправления и ограниченная автономия:** Юные спортсмены, лишённые возможности принимать решения относительно своих тренировок, целей и участия в

спорте, могут чувствовать себя контролируемыми и потерянными в своей индивидуальности. Ограниченная автономия и самоуправление могут способствовать развитию выгорания.

#### **Последствия выгорания в юношеском спорте**

**Физические последствия:** Чрезмерная тренировочная нагрузка и недостаток отдыха могут привести к физическому переутомлению, повышенному риску травм и ухудшению спортивных результатов. Юные спортсмены, страдающие от выгорания, могут испытывать хроническую усталость, боли в мышцах и суставах, а также снижение иммунитета.

**Психологические последствия:** Выгорание может вызывать депрессию, тревожность, снижение самооценки и мотивации, а также проблемы с концентрацией и снаружи спортивной деятельности. Юные спортсмены могут испытывать чувство беспомощности, разочарования и отчуждения.

**Социальные последствия:** Юные спортсмены, страдающие от выгорания, могут испытывать проблемы в общении с товарищами по команде и социальной адаптации. Они могут чувствовать себя изолированными, непонятыми и отвергнутыми, что может привести к ухудшению отношений и плохому социальному функционированию.

#### **Превентивные меры против выгорания в юношеском спорте**

**Создание поддерживающей и доверительной среды:** Тренеры, родители и сокомандники должны создать поддерживающую и доверительную среду, где спортсмены могут свободно выражать свои эмоции, обсуждать проблемы и получать эмоциональную поддержку. Это может быть достигнуто путем проведения регулярных бесед, слушания мнений и стремления к пониманию спортсмена.

**Рациональное планирование тренировочной нагрузки:** Тренеры должны разрабатывать программы тренировок, учитывающие потребности и возможности юных спортсменов, предоставлять достаточное время на отдых и восстановление. Регулярные периоды отдыха и изменение интенсивности тренировок помогут предотвратить переутомление и снижение результативности.

**Психологическая поддержка:** Юные спортсмены должны иметь доступ к психологической поддержке и консультациям, которые помогут им разрабатывать эффективные стратегии управления стрессом, тревожностью и перфекционизмом. Психологические тренинги и консультации могут помочь юным спортсменам развивать навыки релаксации, позитивного мышления и управления эмоциями.

**Поощрение баланса:** Важно поощрять юных спортсменов развивать баланс между спортом, учебой, социальной жизнью и отдыхом. Они должны иметь возможность заниматься другими интересами помимо спорта, проводить время с друзьями и семьей, а также иметь время для отдыха и восстановления.

**Образование и осведомленность:** Тренеры, родители и спортсмены должны быть осведомлены о признаках и последствиях выгорания, чтобы уметь его распознавать и принимать своевременные меры. Образовательные программы, семинары и информационные материалы могут помочь повысить осведомленность о выгорании и его предотвращении.

#### **Заключение**

Выгорание в юношеском спорте является серьезной проблемой, которая может негативно сказываться на физическом и психологическом благополучии юных спортсменов. Чтобы предотвратить выгорание, необходимо уделять внимание факторам, приводящим к нему, а также реализовывать превентивные меры, включающие создание поддерживающей среды, рациональное планирование тренировочной нагрузки, психологическую поддержку, поощрение баланса и повышение осведомленности о выгорании. Это поможет создать здоровую и устойчивую среду для развития юных спортсменов и предотвратить негативные последствия выгорания.

\*\*\*

1. Адаптационная готовность личности в современных условиях развития общества : монография / под редакцией М. В. Григорьевой. — Саратов : СГУ, 2016. — 124 с. — ISBN 978-5-292-04380-5.

2. Малкин В. Спорт – это психология / Малкин В., Рогалева Л. — Москва : Издательство «Спорт», 2015. — 174 с. — ISBN 978-5-9906578-3-0.
3. Основы психорегуляции в спорте : учебное пособие / Э. Ш. Шаяхметова, С. С. Матвеев, А. Л. Линтварев, Д. Г. Огуречников. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2016. — 88 с. — ISBN 978-5-87978-937-9.
4. Психофизиологические аспекты спортивной деятельности : монография / В. П. Власова, Л. Е. Игнатьева, В. В. Извеков [и др.]. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2018. — 160 с.
5. Сафонов В.К. Психология спортсмена. Слагаемые успеха / Сафонов В.К.. — Москва : Издательство «Спорт», 2017. — 288 с. — ISBN 978-5-906839-90-9.
6. Юров, И. А., Психология личности спортсменов : учебное пособие / И. А. Юров. — Москва : Русайнс, 2023. — 195 с. — ISBN 978-5-466-01049-7.

**Белянская Т.Э. Савченко А.И.  
Тревожный человек 21 века**

*Воронежский Государственный Лесотехнический Университет  
(Россия, Воронеж)*

doi: 10.18411/trnio-06-2023-88

#### **Аннотация**

В статье рассматривается индивидуальная психологическая особенность тревожность. Описываются причины возникновения и способы борьбы. Выводы подтверждены психологическим научным исследованием.

**Ключевые слова:** тревожность, тревожное расстройство, личностная тревожность, реактивная тревожность, техника заземления.

#### **Abstract**

The article changes the individual psychological feature of anxiety. About the causes and connection. The findings of the study confirm the state of health.

**Keywords:** anxiety, anxiety disorder, personal anxiety, reactive anxiety, grounding technique.

Жизнь современного человека с каждым днём становится все более и более комфортной и вместе с этим появляется время подумать о высоких вещах, таких как толерантность, личные границы, самовыражение и ментальное здоровье. С развитием научно-технического прогресса люди стали больше говорить о своих чувствах, научились их понимать и разграничивать нормальное и патологическое.

Еще полвека назад люди не задумывались о депрессиях, тревожных расстройствах и прочих современных диагнозах, потому что жизнь каждого человека была четко определена, сейчас торжествует свобода личности и прогресса, и как негативный побочный эффект наблюдается повышение тревожности.

Исследование, которое будет рассмотрено далее, подтверждает актуальность проблемы увеличения процента тревожных людей. Цель данной научной работы изучить понятие тревожность, выявить основные проблемы ее появления, а также разработать средство борьбы с данной проблемой.

Исследователи фонда «Общественное мнение» (ФОМ) выяснили, что в данный момент около 70% россиян испытывают тревогу. Это число выросло почти в два раза с 18 сентября 2022 года.

Тревожность — психологическое состояние, для которого характерно необъяснимое чувство страха, беспокойства, ощущение неопределённости, ожидание отрицательных событий. При слабой выраженности рассматривается, как индивидуальная психологическая особенность, при усилении — как психическое расстройство. Возникает в любом возрасте под воздействием стрессовых факторов: неблагоприятной обстановки дома, на работе, в школе, межличностных конфликтов, ранее пережитых эмоциональных потрясений. В некоторых случаях может быть внутренним сигналом организма о сбое в работе определенных органов и систем.