

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра Педагогика и психология

(наименование)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья

(направленность (профиль))

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Программа профилактики эмоционального выгорания у спортсменов  
(на примере футболистов юношеской футбольной лиги)

Обучающийся

В.В. Амплеева

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный

канд. психол. наук, С.С. Белоусова

руководитель

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2025

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Теоретико-методологические основы исследования эмоционального выгорания у спортсменов.....	11
1.1 Понятие «эмоционального выгорания в спорте» в философских трудах, психологической литературе и исследованиях.....	11
1.2 Значение эмоционального выгорания в спорте и его психологическая составляющая.....	16
1.3 Особенности построения психологической подготовки у спортсменов (на примере футболистов юношеской футбольной лиги), с целью профилактики эмоционального выгорания .....	24
Глава 2 Эмпирическое изучение эмоционального выгорания у спортсменов (на примере футболистов юношеской футбольной лиги) ....	37
2.1 Организация и методы исследования.....	37
2.2 Результаты исследования эмоционального выгорания спортсменов на этапе констатирующего эксперимента.....	40
2.3 Программа профилактики эмоционального выгорания у спортсменов (на примере футболистов юношеской футбольной лиги) .....	52
2.4 Результаты апробации программы профилактики эмоционального выгорания у спортсменов.....	65
2.5 Практические рекомендации профилактики эмоционального выгорания у спортсменов (на примере футбольных академий) .....	77
Заключение.....	86
Список используемой литературы.....	93
Приложение А. Основные асаны Хатха-йоги (с описанием) .....	103
Приложение Б. План-конспект проведения занятия по йоге.....	109

## Введение

Современная спортивная деятельность предъявляет к спортсменам высокие физические и психоэмоциональные требования. Интенсивные тренировки, соревновательная активность, психические и физические перегрузки приводят к развитию хронического стресса, который является важным фактором риска возникновения эмоционального выгорания. Это психический синдром, проявляющийся истощением ресурсов, снижением мотивации, эмоциональным и физическим упадком, негативно сказывающимся на спортивных результатах и здоровье атлетов [76], [100].

Исследования подтверждают, что эмоциональное выгорание развивается как результат длительного пребывания в стрессогенных условиях, характерных для профессионального спорта: постоянное давление, высокие требования к достижениям, нехватка времени на восстановление, а также сложные межличностные отношения внутри команд. При этом первые стадии выгорания часто остаются незамеченными, поскольку спортсмены обладают высокой волей и преодолевают физический дискомфорт. Однако с течением времени нарастают психологические симптомы — тревога, раздражительность, циничное отношение к тренировкам и соревнованиям, что приводит к снижению эффективности деятельности и риску преждевременного окончания карьеры [31], [77], [100].

Особую значимость приобретает эмоциональное выгорание у спортсменов командных видов спорта, где важна социальная динамика и психологический климат команды. Влияние факторов, таких как межличностные отношения, роль лидеров, групповой настрой, эмоциональное заражение и социальная фасилитация, играет критическую роль в формировании стрессового состояния участников [42], [76]. Исследования свидетельствуют о том, что команды с низким уровнем социально-психологического развития более подвержены развитию

эмоционального выгорания у своих членов в экстремальных условиях [38], [79].

Научная литература акцентирует внимание и на взаимосвязи между эмоциональным интеллектом спортсменов и устойчивостью к эмоциональному выгоранию. Высокий уровень эмоционального интеллекта способствует эффективному управлению собственными эмоциями и поддержанию мотивации в процессе тренировок и соревнований, позволяя снижать негативное влияние стресса [87]. Также установлено, что наличие надежной социальной поддержки, в том числе разделение ответственности в команде, способствует профилактике эмоционального выгорания [31], [42], [76], [77].

Важно понимать, что эмоциональное выгорание напрямую влияет не только на психологическое состояние спортсмена, но и на его физическое здоровье, приводя к снижению иммунитета, нарушениям сна, хронической усталости и травматическим рискам. В связи с этим профилактика данного синдрома становится важнейшей задачей спортивной науки и практики, направленной на повышение конкурентоспособности спортсменов и продление их спортивной карьеры [83], [77], [88].

Несмотря на растущий интерес к эмоциональному выгоранию в спорте, дефицит знаний о развитии и регуляции данного феномена в командных видах спорта остаётся заметным. В отечественной и зарубежной психологии существует потребность в комплексных исследованиях, которые учитывают как индивидуальные, так и социально-психологические детерминанты выгорания в командах. Отсутствие системных программ профилактики и недостаток эмпирических данных обоснованно выделяют проблему эмоционального выгорания в командном спорте как актуальную и социально значимую.

Цель исследования – разработать и апробировать программу профилактики эмоционального выгорания спортсменов (на примере футболистов юношеской футбольной лиги).

Объект исследования – эмоциональное выгорание у спортсменов.

Предмет исследования – программа профилактики эмоционального выгорания у спортсменов (на примере футболистов юношеской футбольной лиги).

Гипотеза исследования состоит в том, что апробация в учебно-тренировочном процессе футболистов юношеской футбольной лиги, разработанной нами программы будет способствовать профилактике эмоционального выгорания спортсменов.

Задачи исследования:

- изучить теоретические аспекты эмоционального выгорания в спорте;
- выявить актуальный уровень эмоционального выгорания у спортсменов (на примере футболистов юношеской футбольной лиги) АНО ДО СШ «Акрон-Академия Коноплева»;
- разработать и апробировать программу профилактики эмоционального выгорания спортсменов (на примере футболистов юношеской футбольной лиги);
- определить уровень эмоционального выгорания спортсменов (на примере футболистов юношеской футбольной лиги) после апробации, разработанной нами программы.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- отечественные и зарубежные концепции эмоционального выгорания
- отечественные и зарубежные концепции эмоционального выгорания в
- концепции и подходы к изучению стресса и тревоги в спорте [45];
- концепции эмоциональной регуляции деятельности спортивных
- 

С целью реализации вышеперечисленных задач были использованы следующие методы и методики исследования:

а

я

д

- теоретические методы исследования (анализ и обобщение источников по проблеме исследования);
- психодиагностические методики (методика Ч.Д. Спилбергера, в адаптации Ю.Л. Ханина (STAI), направленная на выявление личностной и ситуативной тревожности; методика цветочных выборов – модифицированный тест М. Люшера на выявление коэффициента вегетативного баланса в адаптации Л.Н. Собчик; методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко; шкала выгорания спортсмена (Athlete Burnout Measure, АВМ) предназначена для измерения основных компонентов эмоционального выгорания профессионального спортсмена любого возраста и вида спорта (Т. Raedeke, A. L. Smith (2001) в адаптации: К. А. Бочавер, Д. В. Бондарев, Л. М. Довжик (2023)) .
- методы обработки результатов (количественный и качественный анализ полученных данных);
- методы математической статистики (сравнительный анализ).

Эмпирической базой исследования выступила АНО ДО СШ «Акрон-Академия футбола им. Ю. Коноплева». В исследовании приняли участие спортсмены 90 футболистов юношеского возраста 15-18 лет, уровень ЮФЛ (Юношеская футбольная лига).

Достоверность результатов научного исследования и обоснованность их выводов обеспечивается комплексным подходом к теоретико-методологическим основам, последовательной реализацией исходных теоретических положений и терминологического аппарата исследования, основанного на фундаментальных отечественных и зарубежных исследованиях в области философии, педагогики и психологии; использованием методов исследования, адекватных его задачам; репрезентативность выборки; применением методов математической статистики; всесторонней проверкой достоверности полученных результатов при их обсуждении на конференциях различного уровня.

Научная новизна исследования состоит в том, что:

- профилактика эмоционального выгорания спортсменов в футбольных академиях России не уделяется должного внимания, несмотря на актуальность и значимость в современных реалиях спорта данных мероприятий;
- разработана и апробирована программа профилактики эмоционального выгорания спортсменов (на примере футболистов юношеской футбольной лиги), основанная на комплексном применении мультимодальных интервенций, включающих: медитативные программы; йоговские упражнения; дыхательные техники; аутогенные тренировки; синхрогимнастику; техники глубокой релаксации.

Теоретическая значимость исследования состоит в расширении теоретических знаний и представлений о профилактике эмоционального выгорания спортсменов в командных видах спорта, что может оставить теоретико-методологическую основу для дальнейших исследований в данной области.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты могут быть использованы в подготовке спортсменов в футбольных академиях, а также других командных видах спорта, с целью профилактики эмоционального выгорания спортсменов.

Апробация и внедрение результатов исследования велись в течение всего исследования. Промежуточные и итоговые результаты отражены на следующих конференциях: Региональная научно-практическая конференция «Актуальные направления организации образовательного процесса и спортивной подготовки в училище олимпийского резерва на современном этапе» (Казань, 2022); Международная научно-практическая конференция «Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва в хоккее с шайбой» (Минск, 2022); III Межрегиональная научно-практическая конференция с международным участием (Казань, 2024); IV Межрегиональная научно-практическая конференция с международным участием (Казань, 2025).

Положения, выносимые на защиту:

1. Эмоциональное выгорание в спорте – это состояние эмоционального и физического истощения, когда отсутствует желание выступать, отсутствует интерес к спорту в целом, бессонница, физическое и психическое истощение, низкий уровень самооценки, нарушение настроения, злоупотребление препаратами, переоценка ценностей, эмоциональная изоляция, высокая тревожность, сниженный уровень физической активности, трудности в межличностных отношениях, ригидное поведение, личностное отдаление. Все эти симптомы можно разделить на 4 группы нарушений:
  - физические: нарушение сна, хронические головные боли, гастроэнтерологические проблемы, физическое и психическое изнеможение, повышенная подверженность инфекционным заболеваниям, сниженный уровень физической активности, хроническая усталость;
  - эмоциональные: депрессия, беспомощность, гнев/агрессия, раздражительность, напряженность, сниженный фон настроения, повышенная тревожность;
  - поведенческие: отсутствие желания выступать, злоупотребление лекарственными и психоактивными препаратами, отсутствие интереса к спортивной деятельности, снижение результативности тренировочной и соревновательной деятельности, уход от физической активности, трудности в межличностных отношениях;
  - когнитивные: переоценка ценностей, негативные установки, оценка спортивной деятельности как предъявляющей чрезмерные требования к личности спортсмена.
2. Профилактика эмоционального выгорания в футболе – это наиболее сложный момент, так как иногда «выгоревшим» спортсменам приписывается просто наличие недостатков характера или лень, часто тренеры даже не пытаются определить истинные причины снижения

эффективности деятельности воспитанников. Современные научные исследования выделяют несколько типов интервенций, которые продемонстрировали наибольшую эффективность в предотвращении спортивного выгорания:

- когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) (КПТ работает через изменение дисфункциональных мыслительных паттернов и развитие адаптивных копинг-стратегий);
  - интервенции на основе осознанности (майндфулнесс) (особенно сильное воздействие наблюдалось на эмоциональное/физическое истощение);
  - медитативные программы с практикой сидячей медитации и сканирования (снижение глобального выгорания);
  - аутогенная тренировка (снижение уровня эмоционального выгорания и повышение уровня нервно-психической устойчивости);
  - техники глубокой релаксации, саморегуляции и управления физиологическими процессами через концентрацию внимания (профилактика эмоционального выгорания);
  - смешанные интервенции, с использованием дыхательных упражнений (диафрагмальное, глубокое, квадратное дыхание) (значительное улучшение самоуверенности, контроля возбуждения, снижение тревожности, повышение осознанности и способности к перефокусировке внимания);
  - мультимодальные интервенции (тренировка психологических навыков (PST) улучшение целеполагания и самоинструктирования, повышение эмоциональной регуляции).
3. Разработанная и апробированная программа профилактики эмоционального выгорания спортсменов (на примере футболистов юношеской футбольной лиги). Разработанная нами программа была частью и исходила из общей концепции развития академии АНО ДО СШ «Акрон-Академия Коноплева». Для нашей программы был выбран

блок профилактической направленности, в рамках которого и была разработана наша программа, представленная в соединении таких методов и средств профилактики эмоционального выгорания как: медитативные программы; йоговские упражнения; дыхательные техники; аутогенные тренировки; синхрोगимнастику; техники глубокой релаксации.

Все представленные и описанные методы, средства и подходы использовались в зависимости от этапа сезона: подготовительный (тренировочный – сборы), соревновательный (2 круга), восстановительный (2 раза в год). Программа была реализована в течение двух лет (2 сезонов), в количестве по 50 часов на каждый сезон.

Структура и объём магистерской диссертации. Работа состоит из введения, двух глав (теоретической, эмпирической), заключения, списка используемой литературы, включающего 101 источника. Объём основного текста составляет 102 страницы. В тексте представлены 10 таблиц и 18 графических изображения.

## **Глава 1 Теоретико-методологические основы исследования эмоционального выгорания у спортсменов**

### **1.1 Понятие «эмоционального выгорания в спорте» в философских трудах, психологической литературе и исследованиях**

Проблема синдрома перетренированности (СП) по мнению О.А. Чурганова не нова и возникла вместе с появлением первых атлетов. То есть, говоря современным языком, еще до нашей эры было известно, что за пиком спортивной «формы» может последовать перетренированность [83].

Автор отмечает: «Однако впервые термин «перетренированность» был использован в 1923 году для описания состояния спортсмена, обозначенного им как «отравление нервной системы». австрийский специалист в области спортивной медицины Л. Прокоп на Всемирном конгрессе по спортивной медицине предложил термин «спортивная болезнь». В это же время известный советский спортивный врач С.П. Летунов впервые четко обозначил различия между понятиями «тренированность» и «перетренированность». Перетренированность, по мнению автора, состояние, характеризующееся снижением спортивной работоспособности, ухудшением нервно-психического и физического состояния занимающихся, обширным комплексом нарушений регуляторных и исполнительных органов и систем, метаболизма, лежащих на грани патологии» [83].

Далее О.А. Чурганов пишет: «В дальнейшем в 1984 году определение перетренированности в нашей стране было дано профессором Л.А. Бутченко: «Перетренированность — это патологическое состояние, развивающееся у спортсменов вследствие хронического физического перенапряжения, клиническую картину которого определяют функциональные нарушения в центральной нервной системе» [83].

Этой же точки зрения придерживался и профессор В.Л. Карпман, который в 1987 году охарактеризовал перетренированность как

«патологическое состояние, проявляющееся дезадаптацией, нарушением достигнутого в процессе тренировки уровня функциональной готовности, изменением регуляции деятельности систем организма, оптимального взаимоотношения между корой головного мозга и нижележащими отделами нервной системы, двигательным аппаратом и внутренними органами» [65].

Таким образом, все ранние определения СП выводили на первый план в развитии синдрома перетренированности исключительно роль нервной системы.

О.А. Чурганов и Е.А. Гаврилова в своем исследовании отмечают: «В 2015 году весьма авторитетный ученый в области теории спорта профессор В.Н. Платонов дал определение СП как «длительно продолжающаяся неспособность к перенесению специфических для вида спорта нагрузок, разбалансированность между специфическими и неспецифическими стрессорами и вегетативными процессами, сопровождающуюся неадекватными реакциями и нетипичной адаптацией». Американская медицинская ассоциация определяет перетренированность как «психологическое или физиологическое состояние, которое выражается в снижении спортивного результата» [83].

Согласно заявлению международного консенсуса по синдрому перетренированности Европейской коллегии спортивной науки и Американской коллегии спортивной медицины 2013 года синдром перетренированности на сегодня остается клиническим диагнозом без четкого определения [26].

О.А. Чурганов и Е.А. Гаврилова при этом отмечают, что: «По сей день ни в нашей стране, ни в мире нет единой терминологии синдрома перетренированности. Более того, многие авторы для обозначения данного синдрома используют термины: синдром стрессовой тренировки, перенапряжение, изнашивание, синдром хронической усталости. В то же время, данный синдром можно найти в перечне Международной

классификации болезней 10-го пересмотра (МКБ-10) – Перенапряжение в области спорта и атлетики» [26], [83].

Далее О.А. Чурганов и Е.А. Гаврилова говорят: «Это определение основано на предыдущих исследованиях проблемы перетренированности и является на сегодняшний день наиболее полным. По мнению авторов, синдром перетренированности можно считать дезадаптацией к чрезмерным физическим нагрузкам при недостаточном отдыхе, что вызывает нарушения многих систем организма (нервной, эндокринной, иммунной) и изменения в психической сфере. Определенный интерес в плане понимания СП представляет Консенсусное заявление международного олимпийского комитета энергии с пищей и затратами энергии, необходимыми для повседневной жизни, роста и занятий спортом» [26], [83].

По мнению Е.А. Гавриловой: «Синдром RED-S заключается в нарушении физиологических функций, вызванных относительным дефицитом энергии в организме спортсмена. При этом могут страдать обмен веществ, синтез белка, гормональный баланс, репродуктивная функция, иммунитет, здоровье костей и сердечно-сосудистой системы. Психологические последствия могут как предшествовать RED-S, так и быть его результатом» [26].

Д. Бегел (D. Begel) и Р.В. Бертон (R.W. Burton) в своем исследовании отмечают следующее: «Спортсмены детского возраста все чаще попадают во внимание спортивных психологов и психиатров. Отмечается, что исторически психиатры не занимались особенностями развития детей-спортсменов. Основным предметом изучения всегда были физические и моторные аспекты развития взрослых спортсменов. Но зачастую именно невключение в команду и падение самооценки, оказывают решающее влияние на дальнейшую судьбу в спорте» [88].

Ю.П. Зинченко и А.Г. Тоневицкий в своей монографии говорят о том, что: «В последнее время у многих специалистов стало вызывать беспокойство появление негативного явления, связанного с необоснованно

ранним выбором «узкой» спортивной специализации. Все чаще в спорт высших достижений тренеры стали вовлекать слишком молодых людей и детей. Спортивные специалисты признают пагубное влияние такого раннего вовлечения с этической, физиологической и воспитательной точек зрения [57, с.58].

Незаменимость и необходимость двигательной активности для жизнедеятельности ребенка не вызывают сомнений, но при этом важно помнить о том, что существует ее оптимум для каждого возраста. Двигательная активность ниже оптимума ведет к задержке роста и развития, а также к снижению рабочих и адаптивных возможностей развивающегося организма, а выраженная гипокинезия – к изменениям, которые относятся к предпатологическим и патологическим состояниям. В то же время чрезмерная подвижность (спортивная гиперкинезия) может привести к возникновению специфического комплекса функциональных нарушений и клинических изменений, в первую очередь, со стороны центральной нервной системы, нейрорегуляторного аппарата, сердечно-сосудистой, эндокринной и иммунной систем, что требует прекращения спортивных тренировок и оказания серьезной медицинской помощи» [57, с.58].

Далее авторы отмечают: «Для достижения результатов мирового уровня современному спортсмену нужно превратить себя в тренировочную машину, которая проводит две-три тренировки в день, служа результатам и предельно сокращая любую другую деятельность – учебу, работу, творчество, семью. Сегодняшние результаты во всех спортивных видах так выросли, что достигнуть уровня высших достижений смогут только спортсмены, которые узко специализировались в самом раннем возрасте. Особенно это касается игровых видов спорта» [57, с.58].

Рассматривая проблемы депрессии и эмоционального выгорания Ю.П. Зинченко и А.Г. Тоневицкий в своей монографии отмечают следующее: «Существует мнение, что число лиц, страдающих от психических заболеваний, должно быть ниже среди спортсменов, поскольку

профессиональный спорт является своеобразным способом селекции слабых и нездоровых. Однако часто депрессия, проявляющаяся обычно после двадцати лет, затрагивает спортсменов, уже достигших спортивных высот. Также бытует мнение, что сами по себе занятия спортом должны препятствовать развитию депрессии. Тем не менее, в исследованиях, направленных на изучение влияния занятий спортом на состояние депрессивных больных, физические упражнения почти никогда не были единственным средством лечения» [57, с.58].

Д. Бегел (D. Beigel) и Р.В. Бертон (R.W. Burton) пишут: «Психиатры утверждают, что любой человек, перенесший депрессию, скажет вам, что пробежка – это едва ли не самое последнее, что может принести облегчение в данном состоянии, при условии, что она вообще может быть совершена. Уже отмечавшийся выше высокий уровень отрицания психических проблем среди спортсменов затрудняет раннюю диагностику и лечение депрессии. Еще одним фактором, зачастую усугубляющим течение психического заболевания у спортсмена, является то, что подающим надежды в спорте молодым людям «много прощается»: и странности, и отклонения в поведении, неприемлемые для любого другого. Все это списывается за счет особенности и талантливости спортсмена, что препятствует своевременному обращению за помощью» [88].

Е.И. Гринь (ЮФЛ – 3, 2009) в своих исследованиях пишет следующее: «Впервые интерес к психическому выгоранию у спортсменов возник в начале 1980-х гг., исследования носили теоретический характер» [31]. В настоящее время не существует единой точки зрения на определение термина «выгорание» в спортивной деятельности. Наибольшее распространение получило определение Р. Смита, который считает, что психическое выгорание – это реакция на хронический стресс, включая в физические, поведенческие и когнитивные компоненты. Наиболее яркой чертой психического выгорания является психологический, эмоциональный, а

иногда и физический уход от активности, которая ранее служила источником удовольствия для спортсмена [31], [32], [33], [101].

В дальнейшем психическое выгорание в спортивной деятельности было определено в виде трехкомпонентной конструкции: эмоционального/физического истощения, уменьшения чувства достижения и обесценивания достижений.

Данная модель была разработана спортивным психологом Т. Ридеком на основе концепции психического выгорания К. Маслач и С. Джексон, только вместо деперсонализации (появления у специалистов отрицательных чувств по отношению к субъектам своего труда) автором был введен компонент «обесценивание спортивных достижений». На наш взгляд, данная конструкция наиболее полно отражает признаки психического выгорания в спортивной деятельности и является надежным инструментом его измерения [58], [65], [83], [100].

Таким образом, многие исследователи определяют выгорание как: состояние психического истощения, при котором ресурс спортсмена исчерпан. Это закономерный процесс при излишней интенсивности спортивной деятельности. Определить это состояние можно благодаря 3 группам симптомов: физическим, психологическим и поведенческим. Владея этой информацией, не составит труда на ранней стадии предотвратить затяжное состояние беспомощности и фрустрации. Важно помнить, что каждый спортсмен имеет склонность к выгоранию, поэтому необходимо изучить методы профилактики и придерживаться их [26], [31], [32], [33], [57].

## **1.2 Значение эмоционального выгорания в спорте и его психологическая составляющая**

По мнению О.А. Чурганова и Е. А. Гавриловой: «Наиболее явная причина развития СП это – физические и соревновательные перегрузки и недостаточное восстановление спортсмена после них. Синдром возникает

при тренировках большой интенсивности, продолжительности и объема, а также в соревновательный период. В свете МКБ-10 синдром перетренированности (overexertion или перенапряжение в спорте — X50.3) связан с напряженной и монотонной работой. Сверхнагрузки, которые используют сегодня в тренировочном процессе, рассчитаны на эффект «суперкомпенсации» с достижением спортсменом более высоких, по сравнению с исходными, результатов» [26].

При этом, Т. Фаусетт (Т. Fawcett) (ЮФЛ-2) отмечает: «... происходит активация всех задействованных в тренировочном процессе физиологических механизмов. Однако при определенных условиях сверхнагрузки могут привести и к развитию СП. Моделью СП может служить закон Гука. Закон Гука — основной закон теории упругости, открытый в 1660 году английским ученым Робертом Гуком. Согласно этому закону, степень деформации, возникающей в физическом теле, пропорциональна приложенной к этому телу силе» [96].

Е.А. Гаврилова пишет следующее: «В современных научных докладах по синдрому перетренированности помимо тренировочного стресса подчеркивается роль внутренировочного стресса в развитии СП: заболевания как инфекционной, так и неинфекционной природы, в том числе аллергические, травмы, психологический и социальный стресс, нарушения сна, смена климата и часовых поясов, высотная адаптация. Особую роль в последних исследованиях отводят нарушениям питания, таким как ограничение калорийности рациона (отрицательный энергетический баланс), систем обуславливает сначала перегрузку и гиперфункцию органов и систем организма спортсмена, в наибольшей степени задействованных в тренировочном процессе и в адаптации к нему» [26].

Далее автор уточняет: «Если же стресс-лимитирующие (тормозные) системы не нивелируют данную экспансию на системы и органы, то затем наступает истощение и снижение работы соответствующих систем и органов вплоть до развития их охранного торможения. От того, в какой степени

эффективно работают обозначенные стресс-реализующие и лимитирующие системы, будут развиваться как адаптивные (структурный след адаптации), так и повреждающие изменения в органах, задействованных в адаптации. Поскольку первичны в этом процессе системы регуляции организма, то и диагностика СП должна основываться, прежде всего, на тестировании систем регуляции. Наиболее оправданными в этом плане являются психологическое тестирование и исследование вегетативной регуляции посредством анкетирования и исследования variability ритма сердца соответственно. Для объяснения патогенеза СП были предложены многочисленные теории, каждая из которых имеет свои сильные и слабые стороны» [26].

При этом Е.А. Гаврилова говорит о том, что: «СП – достаточно распространенное явление в современном спорте высших достижений, однако точные данные о его распространенности в литературе отсутствуют. По разным данным разброс частоты выявления синдрома составляет от 15 до 70 %. Каждый третий элитный спортсмен имел СП хотя бы раз в своей карьере общей продолжительностью около четырех недель. Чаще всего СП отмечается у спортсменов высококвалифицированных, особенно у тренирующихся ежедневно по 4-6 ч в течение многих месяцев, что характерно для таких видов спорта, как плавание, велосипедный спорт, триатлон, гребля, лыжные гонки, биатлон. В этих видах спорта СП встречается у 70 % атлетов. В тяжелой атлетике перетренированность была отмечена у 30 % спортсменов, в скоростно-силовых видах спорта и легкой атлетике – у 20 %. Данное исследование определило некоторые диагностические инструменты со 100 % точностью, без необходимости исключения смешанных расстройств, включающие; оценку питания, психологического статуса, самооценку качества сна. Согласно совместному консенсусному заявлению Европейского колледжа спортивных наук и Американского колледжа спортивной медицины, степень выраженности синдрома зависит не от типа или продолжительности нагрузок и изменений в организме, вызванных ими, а от количества времени, необходимого для

восстановления нарушенных функций. В связи с этим выделяют: функциональные сверхнагрузки (ФС), нефункциональные сверхнагрузки (НФС) и собственно синдром перетренированности. После функциональных сверхнагрузок спортсменов восстанавливается за сутки. Для ФС снижение работоспособности и глубокое утомление является естественным процессом вследствие напряженной тренировки и максимальной мобилизации функциональных резервов» [26].

О.А. Чурганов и Е.А. Гаврилова в своем исследовании пишут о том, что: «Если восстановление спортсмена занимает срок до 2-х недель, то можно утверждать, что это – нефункциональные сверхнагрузки. При СП восстановление может занять месяцы и даже годы, а также произойти с дефектом и при выраженных изменениях даже привести к смерти спортсмена. К сожалению, на сегодняшний день можно отметить не только отсутствие общей терминологии синдрома, в литературе, но и единого стандарта его диагностики, что связано с большим количеством клинических масок СП. В настоящее время используется несколько маркеров синдрома: психологические тесты, тесты на работоспособность, гормоны, биохимические и иммунные маркеры» [83].

Далее авторы отмечают: «Однако ни один из них не соответствует всем критериям, позволяющим сделать его использование иммунной, пищеварительной, мочеполовой систем. Нерациональная тренировка неизбежно затрагивает кору головного мозга, нарушает баланс, установленный между возбуждением и тормозными процессами. Среди жалоб наиболее частыми при СП являются: усталость, быстрая утомляемость, нежелание тренироваться, необъяснимое недомогание, снижение работоспособности, раздражительность, нарушение сна, депрессия, неприятные ощущения в области сердца, диспепсия, головные и мышечные боли» [83].

Как отмечают О.А. Чурганов и Е.А. Гаврилова: «В связи с тем, что синдром перетренированности может протекать в двух патогенетических

стадиях: перегрузки (гиперфункции) и истощения (снижения работы систем и органов), то и симптомы у спортсменов могут быть как стенического, так и астенического плана. Стенические проявления связывают в основном с гиперреактивностью симпатического отдела вегетативной нервной системы, а астенические – с парасимпатическим отделом» [26].

Е.А. Гаврилова также проведя свое исследование отмечает в нем следующее: «Проявления СП тесно связаны со спецификой вида спорта и преимущественной направленностью тренировочного процесса. Перетренированность проявляется, прежде всего, в отношении тех функциональных систем, которые в течение длительного времени были наиболее задействованы в конкретном виде спорта» [26].

В связи с этим внимание тренеров и спортивных психологов привлекают вопросы достижения оптимального состояния производительности спортсмена за счет управления уровнем тревожности.

Исследователи сходятся во мнении, что: «Существуют исследования зависимости успешности действий спортсменов от уровня тревожности. Отмечается, что нестабильность успешности и игровых действий в определенной степени обуславливается повышенной тревожностью. Тревожные, эмоциональной деятельностью со стороны и товарищей по команде» [46], [76], [77], [78], [79], [99].

Е.И. Гринь в своих исследованиях, рассматривая вопрос эмоционального выгорания отмечает следующее: «Симптомы психического выгорания в спортивной деятельности условно можно объединить в 4 группы:

- физические: нарушение сна, хронические головные боли, гастроэнтерологические проблемы, физическое и психическое изнеможение, повышенная подверженность инфекционным заболеваниям, сниженный уровень физической активности, хроническая усталость;

- эмоциональные: депрессия, беспомощность, гнев/агрессия, раздражительность, напряженность, сниженный фон настроения, повышенная тревожность;
- поведенческие: отсутствие желания выступать, злоупотребление лекарственными и психоактивными препаратами, отсутствие интереса к спортивной деятельности, снижение результативности тренировочной и соревновательной деятельности, уход от физической активности, трудности в межличностных отношениях;
- когнитивные: переоценка ценностей, негативные установки, оценка спортивной деятельности как предъявляющей чрезмерные требования к личности спортсмена» [31], [32], [33].

Как мы видим, спектр признаков психического выгорания достаточно обширен.

При этом ряд таких исследователей как (О.В. Дашкевич, А.Е. Ловягина, В.К. Медников и другие) в своих работах отмечают: «Учитывая индивидуальность протекания эмоционального выгорания у каждого спортсмена, очень важно уметь его обнаружить на ранних этапах развития, чтобы снизить негативные последствия. Это наиболее сложный момент, так как иногда «выгоревшим» спортсменам приписывается просто наличие недостатков характера или лень, часто тренеры даже не пытаются определить истинные причины снижения эффективности деятельности воспитанников» [34], [43], [62], [64], [92].

Во всех вышеперечисленных исследованиях авторы отмечают, что эмоциональное выгорание связано с его негативными последствиями, и в первую очередь со снижением эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, подверженностью болезням, появлением травм, уходом из спорта [2], [4], [5], [6], [8], [10], [13], [14], [15], [16], [19], [20], [22], [25], [30], [31], [32], [33], [37], [38], [39], [49], [50], [69], [75], [76], [91], [97], [98], [100], [101], [102], [103].

Современные научные исследования выделяют несколько типов интервенций, которые продемонстрировали статистически значимую эффективность в предотвращении спортивного выгорания.

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ). Ряд исследований показал, что КПТ-интервенции значительно эффективнее в снижении эмоционального и физического истощения по сравнению с интервенциями осознанности [35], [70], [75], [82], [85].

КПТ работает через изменение дисфункциональных мыслительных паттернов и развитие адаптивных копинг стратегий. Программы включают техники когнитивного переструктурирования, работу с целеполаганием и развитие позитивного внутреннего диалога [35], [70], [75], [82], [85].

Интервенции на основе осознанности (майндфулнесс). Систематический обзор и метаанализ нескольких исследований выявил негативную связь между осознанностью и выгоранием спортсменов. Особенно сильное воздействие наблюдалось на эмоциональное/физическое истощение. При этом комбинирующие тренировку внимания и рефлексивные сессии показали значительное снижение глобального выгорания [35], [36], [51].

Медитативные программы с практикой сидячей медитации и сканирования тела (3-7 раз в неделю по 10-30 минут) продемонстрировали снижение глобального выгорания [1], [5], [23].

Аутогенная тренировка. Многочисленные исследования спортсменов, показало статистически значимое снижение уровня эмоционального выгорания после программы аутогенной тренировки ( $p \leq 0.01$ ). Одновременно повышался уровень нервно-психической устойчивости [2], [6], [27], [28], [30], [34], [40], [60].

Программы, включающие техники глубокой релаксации, саморегуляции и управления физиологическими процессами через концентрацию внимания, также показали свою эффективность в

профилактике эмоционального выгорания в спорте [7], [23], [30], [40], [44], [59], [60], [71].

Смешанные интервенции, с использованием дыхательных упражнений (диафрагмальное, глубокое, квадратное дыхание), визуализацию на основе природных образов, значительно улучшили самоуверенность, контроль возбуждения, снижение тревожности, повышение осознанности и способности к перефокусировке внимания [40], [59], [68], [72], [73].

- тренировка психологических навыков (PST), показывает эффективность мультимодальных интервенций, включающих:
- регуляцию активации и управление возбуждением.
- визуализацию и мысленную тренировку.
- позитивный внутренний диалог и самоинструктирование.
- целеполагание и планирование достижений [60], [66], [67], [72], [75].

Следует также отметить, что PST улучшает целеполагание и самоинструктирование, в то время как интервенции осознанности повышают эмоциональную регуляцию – комбинация обеих дает наиболее комплексный эффект [75], [72], [80], [81]. Ключевым практическим выводом является необходимость комплексного и персонализированного подхода, при котором выбор и комбинация интервенций (например, одновременное применение техник КПТ для работы с когнициями и майндфулнесс для развития осознанности) определяются индивидуальным профилем спортсмена, что позволяет точно воздействовать на различные компоненты синдрома – когнитивный, эмоциональный и физический, обеспечивая тем самым наиболее устойчивый профилактический эффект.

Таким образом, на основе всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что исследование последних лет доказывают эффективность различных техник, методик и подходов, позволяющих повысить энергопотенциал спортсменов, который влияет на выгорание спортсменов через опосредующую роль копинг стратегий. К наиболее эффективным

интервенциям исследователи относят смешанные и мультимодальные интервенции.

### **1.3 Особенности построения психологической подготовки у спортсменов (на примере футболистов юношеской футбольной лиги), с целью профилактики эмоционального выгорания**

Ни в одном виде спорта не происходит такого, ежедневного давления, как в футболе. Президенты, менеджеры, игроки, тренеры и другие сотрудники находятся под пристальным вниманием болельщиков и прессы, которые постоянно высказывают свое мнение относительно действий команды. Большинство СМИ, посвященных спорту, уделяют очень много места и времени разговорам о футболе и его главных героях. Нахождение в центре внимания, особенно когда результаты или игра команды не соответствуют ожиданиям, может оказывать сильное давление на футболистов. Это давление психологи называют стрессом. Каждый клуб, каждая команда находятся под давлением, и во многих случаях именно тренер использует различные стратегии, чтобы сфокусировать давление СМИ на себе и таким образом освободить игроков. Однако это не является нормой, и в большинстве случаев футболисты с самого раннего возраста попадают в среду, где на них оказывается сильное давление, к которому трудно привыкнуть [29].

Термин «стресс» в командных видах спорта используется для обозначения напряжения, давления, которое мы испытываем как физически, так и психологически и которое может нас одолеть. Стресс можно понимать как реакцию нашего организма на угрожающие ситуации, которые приводят к запуску физиологических процессов (увеличение частоты сердечных сокращений и кровяного давления, выброс эндорфинов), и психологические реакции, позволяющие справиться с подобными ситуациями. Другими словами, когда мы сталкиваемся с ситуацией, которую считаем угрожающей

(пенальти, выход на замену в важном матче), автоматически срабатывает так называемая реакция «бей или беги» (физиологические и психологические изменения), которая заставляет наше тело готовиться к борьбе или бегству от опасности. Мы унаследовали реакцию на стресс от наших предков. Когда на первобытного человека нападали, у него было, по сути, два варианта: бежать или нападать. В обоих случаях физиологические и психологические изменения, происходившие в организме, готовили его либо к одному, либо к другому варианту. Одним словом, эти физические и психологические изменения являются адаптивными реакциями, которые помогают нам справляться с ситуациями, которые мы считаем угрожающими, и, если мы умеем контролировать их, они могут быть полезны для нашего здоровья и спортивных результатов [89].

Сам по себе стресс не является ни негативным, ни позитивным явлением. Именно то, как мы переживаем события и как мы с ними справляемся, определяет природу стресса, то есть ключевой момент – наш способ интерпретации событий. Мы все знаем, что люди по-разному реагируют на одинаковые события. Поэтому стресс, стрессовая реакция, вызывается не только событиями, но и тем, как мы их интерпретируем [28,29].

Одним словом, стресс имеет положительное значение и даже приносит пользу, когда у нас есть ресурсы, чтобы с ним справиться. Кроме того, так мы повышаем свою уверенность и самооценку. Например, игра в финале чемпионата – ситуация, в которой хотел бы оказаться каждый футболист, она априори является захватывающей и мотивирующей. Очевидно, что по мере приближения даты события волнение растет. Это беспокойство помогает футболисту лучше подготовиться к матчу (изучение соперника, более внимательное отношение к объяснениям тренера или более интенсивная работа на тренировках) и лучше заботиться о себе (питание, отдых, восстановление). На этом простом примере мы видим, что небольшой стресс является положительным фактором, поскольку он подталкивает футболиста

приложить максимум усилий для достижения результата. Однако чрезмерное беспокойство в сочетании с негативными мыслями (мы не выиграем, соперник намного сильнее, нам всегда не везет в финалах, тренер мне не доверяет, и я так и останусь на скамейке запасных), а также давление со стороны СМИ и другие личные ситуации могут привести к тому, что мы не сможем контролировать стресс и будем подавлены, а это неизменно скажется на нашей производительности [29,89].

Наиболее важными изменениями, которые может вызвать стресс, являются:

- на физиологическом уровне: учащение сердцебиения, повышение артериального давления, обильное потоотделение, расширение зрачков, сухость или «каша» во рту, мышечное напряжение, покалывание в животе, учащенное дыхание, повышенная мозговая активность или постоянная потребность в мочеиспускании.
- на психологическом уровне: беспокойство, сниженное и рассредоточенное внимание, чувство усталости и растерянности, негативные мысли, ощущение отсутствия контроля, неуверенность в себе, сомнения или трудности в принятии решений.
- на поведенческом уровне: дрожь, обкусывание ногтей, частая зевота, быстрые движения ног, раскачивание из стороны в сторону, учащенное моргание [19], [28], [46].

Иными словами, существует оптимальный уровень активации, при котором наша производительность максимальна, но избыток активации может негативно на ней сказаться. Главное – найти ту точку активации, при которой достигается наилучшая производительность, а она у каждого человека своя. Это лишь некоторые проявления стресса, и они начинают быть вредоносными, когда вызывают ощущения физического или психологического дискомфорта. В этот момент очень важно знать, как контролировать эти проявления, иначе мы попадем в замкнутый круг, который приведет к плохим результатам [87].

В таких ситуациях важно осознать, что происходит, и как. Спортивные психологи используют различные техники для борьбы со стрессом. Цель состоит в том, чтобы устранить негативные мысли и физиологические реакции, которые могут возникнуть, когда мы начинаем беспокоиться о чем-то. Как мы рассмотрели выше, слишком малая активизация может быть вредной, а слишком большая - подавлять нас. Вот почему футболисту важно изучить различные стратегии для снижения уровня тревожности, а также для повышения активности при необходимости [89].

Мы рассмотрели, что такое стресс, когда он может быть полезен или вреден, как он проявляется и к каким последствиям может привести. Далее мы расскажем о расслаблении – одной из техник, наиболее часто используемых спортивными психологами.

Техники расслабления можно разделить на две большие категории. Те, которые идут «от ума к мышцам», и те, которые идут «от мышц к уму». Исходя из нашего опыта работы со спортсменами, мы считаем, что техники «от мышц к уму» больше им подходят, поскольку хорошее восприятие ими своих мышечных ощущений.

Приоритетным является освоение активного метода, то есть помогающего ему контролировать уровень расслабления/ активации. Так, он сможет использовать его в таких ситуациях, как, например, пенальти, борьба за мяч с противником, после тяжелой тренировки или перед выступлением в СМИ. В каждом случае требуется разный уровень релаксации/ активации, и именно сам спортсмен должен знать, как его регулировать [94].

С другой стороны, пассивные методы релаксации - это те, при которых спортсмен занимает пассивную позицию, а расслабиться ему помогает другой человек или, например, музыка. Пассивные методы могут быть полезны в других ситуациях [89].

Из активных техник «от мышц к разуму» наиболее широко используется прогрессивная мышечная релаксация, первоначально разработанная Джекобсоном и меняющаяся в течение многих лет. Обучение

этой технике состоит из двух этапов. На первом этапе – тренировочном – цель состоит в том, чтобы футболист научился расслабляться, повторяя упражнения, в которых он должен попеременно напрягать и расслаблять различные группы мышц. Благодаря этим упражнениям спортсмен учится различать ощущения напряжения и расслабления [1], [2].

Затем, когда он научился определять напряжение и расслаблять тело, он может перейти на второй этап и применять технику в различных ситуациях. Второй этап заключается в распознавании признаков напряжения и отдачи команды своим мышцам расслабиться. Эта техника в основном используется для снижения уровня активации. Футболист может использовать ее, когда посчитает нужным и увидит, что его активация превышает оптимальный уровень и может навредить [1], [2].

Теперь давайте рассмотрим несколько примеров ситуаций, в которых ее можно использовать:

- для снижения чрезмерной психической активации накануне решающего матча или после интенсивной тренировки. Это распространенная ситуация у спортсменов, из-за которой им трудно как следует отдохнуть. Чем большее значение придается матчу, тем сильнее может быть когнитивная активация – ситуация, в которой трудно перестать думать и мысленно отключиться;
- справиться с ситуацией, которая вызывает беспокойство или нервозность, например, с пресс-конференцией или интервью для СМИ. Такие ситуации не все спортсмены переживают одинаково. В некоторых случаях они стараются избежать ее любой ценой. В других случаях из-за нервов игроки могут делать заявления, о которых потом жалеют;
- контролировать волнение, возникающее в моменты перед матчем. Например, во время заключительных инструкций тренера спортсмен может применить релаксацию и тем самым уменьшить удушающее чувство, которое иногда возникает. Не стоит забывать, что часто

именно в эти моменты перед игрой футболисты страдают от давления, которое может проявляться, например, в неприятных ощущениях в животе, чрезмерных движениях ног и рук или в повторяющейся зевоте. Пережить критический момент во время матча, например пропущенный гол или пенальти. Как правило, в каждой команде есть опытный пенальтист. Однако иногда возникают обстоятельства, из-за которых другим игрокам приходится брать на себя эту ответственность [89], [93].

В таких ситуациях применение релаксации помогает контролировать давление, которое может возникнуть до удара по мячу. Кроме того, она помогает поддерживать внимание и контроль над некоторыми факторами, влияющими на результат, такими как активация или мотивация [18], [29].

Теперь, когда мы рассмотрели различные варианты использования этой техники, важно подчеркнуть, что сначала мы должны научиться расслабляться (фаза обучения), чтобы иметь возможность использовать ее при необходимости (фаза применения).

Период обучения обычно длится пару недель, если заниматься каждый день. Прогрессивная мышечная релаксация состоит из серии упражнений, включающих короткие, интенсивные сокращения (5-6 секунд) различных групп мышц. Цель этих упражнений – научить спортсмена различать ощущения напряжения и расслабления каждой мышцы. За каждым сокращением следует расслабление в течение примерно двадцати секунд.

Прогрессивная мышечная релаксация – физиологическая техника, направленная на расслабление мышц опорно-двигательного аппарата. Спортивные соревнования подразумевают высокие требования, которые могут перегрузить футболиста. Способность контролировать напряжение – один из факторов, влияющих на спортивные результаты [89], [93].

Однако футболисту важно освоить и другие техники, направленные на контроль мыслей, возникающих в таких ситуациях. В этом случае наиболее подходящими являются когнитивные техники, среди которых одной из

самых используемых является когнитивная реструктуризация. Описанная выше техника релаксации обычно является одним из компонентов большинства программ психологической подготовки футбольных команд. На протяжении спортивной жизни каждый спортсмен овладевает различными психологическими навыками и техниками, с помощью которых улучшаются его спортивные результаты. Небольшой процент систематически подходит к освоению этих навыков [95].

Р. Уэйнберг и Д. Гоулд пишут о том, что большинство спортсменов используют техники или процедуры, которые они усвоили интуитивно или повторили за напарниками без какой-либо подготовки. Одна из таких техник – визуализация, воображение или мысленная репетиция. Многие спортсмены, включая футболистов, рассказывают, что еще до начала матча они представляют себе свою идеальную игру, и эта визуализация помогает им лучше выступать и соревноваться. Эта техника широко распространена в таких видах спорта, как баскетбол, теннис, лыжный спорт, художественная и спортивная гимнастика. Например, часто можно увидеть, как пловец перед прыжком в воду закрывает глаза и мысленно репетирует или визуализирует свой прыжок. Также часто можно видеть, как баскетболист закрывает глаза перед штрафным и мысленно репетирует свой бросок. В дополнение к приведенным примерам и нашим наблюдениям, эффективность этой техники была научно доказана многочисленными исследованиями, опубликованными в самых престижных национальных и международных журналах [76].

Обеспечить нужное состояние ума с помощью упражнений по визуализации и воссозданию ранее пережитых эмоциональных состояний мы можем подготовить свой разум к соревнованиям. Фокусировка внимания. Еще одно преимущество этой техники в том, что она помогает сконцентрироваться на действительно важных стимулах и не обращать внимания на малозначимые и отвлекающие. Повторение в уме того, что вы собираетесь сделать, помогает вам сосредоточиться и сделать это правильно в реальности [18], [75].

Один из ключей к достижению пика результативности в течение сезона – анализ проделанной работы и исправление ошибок. Визуализация или мысленная репетиция позволяет нам заново пережить различные моменты матча, увидеть ошибки и мысленно повторить то, что мы могли бы сделать [29].

Однако, по мнению таких исследователей как А.Л. Попов, А.В. Родионов, Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина, В.Н. Смоленцева, П.А. Рудик, В.Г. Савицкий, если вы не можете представить себе, как выполняете определенную технику или движение, вряд ли вы можете ее действительно сделать. Иными словами, чтобы овладеть каким-либо навыком, необходимо мысленно представить себе это действие. В этом смысле данная техника помогает подготовиться к изучению и запоминанию новых приемов [52], [54], [55], [56], [61], [62], [63], [74].

Ознакомиться с местом проведения матча. Иногда бывают матчи, которые из-за своих особенностей, таких как, например, известность стадиона или соперника, могут вызывать так называемый «страх сцены». В такой ситуации визуализация помогает нам ознакомиться с матчем, не присутствуя на нем. Если представить себе конкретного противника, а потом себя контролирующим ситуацию, уверенным, спокойным и выполняющим свои цели и задачи, это поможет преодолеть «страх сцены» и выступить наилучшим образом [41].

Мысленно отрепетировать стратегии выхода из критических ситуаций в матче или на тренировке. В ходе матча могут возникнуть различные ситуации, требующие от нас незамедлительных решений. Например, «психологический» гол, удаление напарника, несправедливо отмененный гол. С помощью визуализации мы можем пережить эти ситуации, отрепетировать и отработать свою реакцию [18].

Таким образом, если это произойдет в реальности, мы привыкнем реагировать оптимальным образом. Использование знаний спортивной психологии в футболе – реальность сегодняшнего дня.

Д. Досил (J. Dosil) писал о том, что: «Все больше футбольных клубов включают в свою организационную структуру профессионалов психологической сферы. Если несколько лет назад в тренерские штабы футбольных клубов постепенно интегрировались тренеры по физической подготовке, то теперь это психологи. Однако эта интеграция происходит медленнее, чем можно было бы ожидать, если принять во внимание психологические потребности игроков» [95].

Г. Дэвид отмечает, что: «Хотя это и не является основной целью данного этапа, игрок должен продолжать тренировать и отрабатывать основные психологические навыки, адаптируя их к различным спортивным ситуациям» [29].

Далее автор рассматривает фазы работы спортсмена и психолога, определяя психологическую оставляющую современного футбола.

Фаза соревнования. Цель этой фазы заключается в том, чтобы игрок приобрел и отработал различные стратегии, характерные для соревнований. В этом случае психолог и игрок составляют план сосредоточения на соревновании, чтобы сконцентрировать внимание на стимулах, имеющих значение для его показателей. Кроме того, необходимо прописать, что делать в критических ситуациях, возникающих во время матча: например, если игрок пропустил гол, несмотря на значительное превосходство в счете, или если его напарника исключили из игры [29].

Фаза постсоревновательный период. Основная цель последнего этапа – проанализировать, как игрок оценивает свое выступление в матче и результат после его окончания. Это очень важный аспект, который способствует развитию психических сил футболиста и помогает ему совершенствоваться [29].

С помощью данных описаний мы постарались проиллюстрировать основные элементы программы психологической подготовки футболиста. Как мы уже отметили, детали будут зависеть от потребностей и психологических характеристик игрока. Однако, как показали некоторые

исследования, важно учитывать положение игрока на поле, чтобы понять, как могут меняться какие-то психологические функции [11], [29], [18].

За последние несколько десятилетий было проведено множество исследований, посвященных анализу взаимосвязи между психологическими переменными и спортивными результатами. Авторы пришли к выводу, что существуют психологические переменные, которые связаны с максимальной результативностью. Уверенность в себе, контроль тревоги до, во время и после соревнований, мотивация тренироваться в запланированные дни, соблюдение рекомендаций физиотерапевтов или врачей, уверенность в своих силах, умение ставить реалистичные цели, способность концентрироваться, преодолевать критические моменты соревнований, позитивное мышление – некоторые из психологических аспектов, влияющих на результаты. Многочисленные научные исследования также показали, что эти психологические аспекты можно улучшить с помощью систематической программы тренировок [2], [4], [5], [6], [8], [10], [27], [30], [36], [37], [38], [40], [44], [49], [69], [70], [71], [72], [75], [80], [82], [86], [93].

Однако, несмотря на их важность и многочисленные научные данные и свидетельства, доказывающие улучшения после применения психологических тренингов, систематическая подготовка под руководством спортивного психолога все еще недостаточно присутствует в футбольных командах. Но можно заметить, что за последние несколько лет все больше и больше клубов включают в свою организацию спортивного психолога, в основном для работы с игроками низших категорий. Несмотря на эту обнадеживающую тенденцию, спортивный психолог скорее исключение, чем правило в профессиональных командах [9], [11], [29].

Исходя из нашего профессионального опыта работы в качестве членов тренерского штаба различных спортивных команд и консультантов спортсменов, из бесед с тренерами и спортсменами разных категорий, а также из обзора научной литературы мы можем назвать несколько причин, которые могут объяснить эту ситуацию. В основном мы можем

сгруппировать их в пять типов объяснений: ошибочные убеждения о спортивной психологии; недостаточная подготовка; неудачный профессиональный опыт; нереалистичные ожидания относительно вклада психологии в спорт; нехватка времени [12], [32], [90].

Другие люди ошибочно полагают, что психологические навыки, такие, как, например, концентрация, старание и мотивация, являются врожденными и не поддаются изменению. Другими словами, они считают, что «чемпионами рождаются, а не становятся». Однако существует множество научных свидетельств того, что психологические тренировки улучшают показатели спортсменов, лучшим доказательством чего является тот факт, что игроки не всегда одинаково мотивированы и вовлечены в спортивные проекты. В этом смысле один из самых больших вкладов, который может внести работа со спортивным психологом, связан с поддержанием высоких результатов в течение долгого времени путем работы с переменными, которые на это влияют [29].

Традиционно психологической подготовке не уделялось должного внимания, так как считалось, что психологические навыки должны быть присущи самому игроку и не могут быть усвоены. Однако существует множество доказательств того, что футболисты могут научиться различным техникам для улучшения своих спортивных результатов и что систематические тренировки могут принести им пользу. В настоящее время наблюдается тенденция к постепенному включению спортивных психологов в тренерский состав футбольных команд, но для этого необходимо сначала провести необходимую работу по распространению и объяснению вклада психолога в тренерский состав. Как и в случае с техническими, тактическими и физическими аспектами, правильное планирование, основанное на оценке психологических навыков, позволит разработать программу психологической подготовки, которая оптимизирует игру футболиста [9], [11], [29].

Важность психологических переменных для спортивных результатов – реальность, признанная всеми профессионалами в мире спорта. В настоящее время тренеры включают в свои тренировки упражнения, направленные на улучшение когнитивных навыков своих игроков. Однако эта психологическая работа не всегда проводится систематически и планомерно и во многих случаях обусловлена срочностью или потребностями момента [29], [86].

Поэтому, когда результаты неудовлетворительны, тренер пытается разработать послания, направленные на поощрение игроков и повышение их самооценки. Иногда случается так, что отсутствие планирования и незнание реальных потребностей своих игроков приводит к тому, что вмешательство тренера не достигает ожидаемых целей. В этом смысле важно помнить, что необходимо знать исходную ситуацию игрока или группы (психологические потребности) и психологические аспекты, которые нужно развить в ходе психологической работы тренера и над которыми будет работать спортивный психолог [12], [29], [95].

Таким образом, действия обоих могут быть направлены на удовлетворение выявленных потребностей.

В.Р. Малкин и Л.Н. Рогалева отмечают, что: «На этапе спортивного совершенствования (16-18 лет) спортсмен уже в той или иной степени выходит на профессиональный уровень. И здесь на первый план выступает способность выдерживать значительные психофизические нагрузки. Одновременно в этом возрасте происходит становление субъектных качеств спортсмена, позволяющих ему брать ответственность за подготовку и результаты своей деятельности, уметь регулировать и осуществлять контроль за своим психологическим состоянием» [44], [59].

Таким образом можно сделать вывод о том, что одной из актуальных задач исследования синдрома профессионального выгорания является изучение его природы, а точнее тех внутренних факторов, которые могут способствовать его появлению.

По мнению таких авторов как Ю.П. Зинченко, А.Г. Тоневицкого, В.Р. Малкина, Л.Н. Рогалевой: «Спорт – один из видов профессиональной деятельности человека, весомой особенностью которого является ориентация на высокий уровень достижений и демонстрация их в стрессовых условиях. Для профессионального спорта характерна высокая интенсивность соревновательной деятельности спортсменов. В большинстве видов спорта существуют многоэтапные кубковые соревнования, которые могут проходить практически в течение всего года. Это, конечно же, приводит к росту физических и психических нагрузок, вследствие этого, к выгоранию проявляют интерес не только спортивные психологи и тренеры, но и высококвалифицированные спортсмены» [44], [57], [59].

При этом ряд таких как исследователей Л.М. Довжик, М. Бочавер, Ю.А. Коломейцев, А.Е. Ловягина, Р. Мартенс, В.Н. Смоленцева, В.Ф. Сопов, И.В. Волков, Ю.Л. Ханин считают, что основными симптомами профессионального выгорания в спорте являются: отсутствие желания выступать, отсутствие интереса к спорту в целом, бессонница, физическое и психическое истощение, низкий уровень самооценки, нарушение настроения, злоупотребление препаратами, переоценка ценностей, эмоциональная изоляция, высокая тревожность, сниженный уровень физической активности, трудности в межличностных отношениях, ригидное поведение, личностное отдаление [35], [42], [43], [47], [71], [72], [74], [77].

Следовательно, здоровье спортсменов и их достижения в современных мире во многом зависит от наличия ресурсов преодоления всевозможных стрессовых ситуаций, данными ресурсами могут являться личностные особенности спортсменов. В связи с этим необходимо обратить особое внимание на создание системы профилактики и обеспечению психогигиены.

## **Глава 2 Эмпирическое изучение эмоционального выгорания у спортсменов (на примере футболистов юношеской футбольной лиги)**

### **2.1 Организация и методы исследования**

Цель исследования: разработать и апробировать программу профилактики эмоционального выгорания спортсменов (футболистов юношеской футбольной лиги).

Достижение поставленной цели данного исследования предполагает решение следующих задач:

- изучить теоретические аспекты эмоционального выгорания в спорте;
- выявить актуальный уровень эмоционального выгорания у спортсменов (на примере футболистов юношеской футбольной лиги) АНО ДО СШ «Акрон-Академия Коноплева»;
- разработать и апробировать программу профилактики эмоционального выгорания спортсменов (на примере футболистов юношеской футбольной лиги);
- определить уровень эмоционального выгорания спортсменов (на примере футболистов юношеской футбольной лиги) после апробации, разработанной нами программы.

В ходе практической деятельности была разработана программа исследования, направленная на достижение поставленных задач. В программе использовался теоретический анализ литературы (сравнение, описание современных научных теорий и концепций) по выбранной теме исследования, а также диагностические и эмпирические методы.

Методики исследования:

- методика Ч.Д. Спилбергера, в адаптации Ю.Л. Ханина (STAI), направленная на выявление личностной и ситуативной тревожности [45];

- методика цветowych выборов – модифицированный тест М. Люшера на выявление коэффициента вегетативного баланса в адаптации Л.Н. Собчик [48], [53];
- методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. Бойко [19], [24], [84];
- шкала выгорания спортсмена (Athlete Burnout Measure, ABM) предназначена для измерения основных компонентов эмоционального выгорания профессионального спортсмена любого возраста и вида спорта в адаптации: К.А. Бочавер, Д.В. Бондарев, Л.М. Довжик (2023)) [17], [21].

В данной главе мы постарались описать исследование эмоционального выгорания у спортсменов, на примере юношеской футбольной лиги. В рамках научной работы, в ходе анализа литературных источников, описывающих научные подходы к изучению эмоционального выгорания у спортсменов, можно отметить многоаспектность и разрозненность авторов в изучении данного явления.

Одной из важных составляющих магистерской работы является не только разработка, но и апробация программы, суть которой заключается в профилактики эмоционального выгорания спортсменов в условиях футбольных академий.

Эмпирическое исследование проводилось поэтапно, где каждый этап тесно взаимосвязан и дополняет предыдущий.

На первом, теоретическом этапе осуществлялся анализ исследуемой проблемы через изучение профильной литературы и формирование собственной концепции эмоционального выгорания. В нем были определены ключевые термины и описаны современные проблемы эмоционального выгорания в спорте. Проведен анализ процесса формирования эмоционального выгорания.

Второй, организационный этап включал выбор методов и инструментов исследования, специально подобранных для комплексного изучения всех аспектов эмоционального выгорания.

Третий этап – эмпирический, на этом этапе мы провели исследование эмоционального выгорания у футболистов юношеской футбольной лиги посредством внедрения в тренировочный процесс разработанной нами программы, направленной на профилактику эмоционального выгорания у футболистов юношеской футбольной лиги (ЮФЛ).

На четвёртом, этапе был проведен анализ результатов, полученных после апробации, разработанной нами программы и сформированы практические рекомендации по профилактике эмоционального выгорания у молодых футболистов.

Полученные данные обрабатывались с помощью программного обеспечения STATISTICA. Для статистического анализа применялся критерий Стьюдента (t-тест).

Эмпирической базой исследования выступила АНО ДО СШ «Акрон-Академия футбола им. Ю.Коноплева». В исследовании приняли участие спортсмены 90 футболистов юношеского возраста 15-18 лет, уровень ЮФЛ (Юношеская футбольная лига).

Период проведения эмпирического исследования с 05.09.2022 по 30.12.2024 года.

В рамках эмпирического исследования применялись следующие психодиагностические методики:

- методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко использовалась для определения степени выраженности симптоматики, а также выявления стадий развития данного феномена в контексте тренировочного процесса;
- методика Ч.Д. Спилбергера, в адаптации Ю.Л. Ханина (STAI), предназначалась для оценки личностной и ситуативной тревожности;

- модифицированный вариант теста цветовых выборов М. Люшера применялся для определения коэффициента вегетативного баланса, что позволило исследовать эмоционально-вегетативные характеристики испытуемых;
- шкала выгорания спортсмена (Athlete Burnout Measure, ABM) предназначена для измерения основных компонентов эмоционального выгорания профессионального спортсмена любого возраста и вида спорта в адаптации: К.А. Бочавер, Д.В. Бондарев, Л.М. Довжик).

Выбранные и обоснованные психодиагностические инструменты позволили объективно подойти к утверждению разработанной программы, а также обеспечить достоверность и актуальность проводимых исследований.

## **2.2 Результаты исследования эмоционального выгорания спортсменов на этапе констатирующего эксперимента**

Задачей на данном этапе исследования было выявление актуального уровня эмоционального выгорания у спортсменов (футболистов юношеской футбольной лиги) АНО ДО СШ «Акрон-Академия Коноплева», определяемые по  $t$  критерию Стьюдента.

Использование  $t$ -критерия Стьюдента подтвердило статистическую однородность выборки по данному психологическому признаку. Полученные результаты создают основу для разработки единой профилактической программы, направленной на всех спортсменов академии без необходимости ее дифференциации по группам.

В результате статистического анализа данных не выявлено значимых различий в уровнях эмоционального выгорания среди футболистов по большинству показателей ( $p > 0,05$ ). Это указывает на то, что у спортсменов

из всех групп симптомы эмоционального выгорания проявляются в схожей степени на всех этапах его развития (таблица 1).

Таблица 1 – Различия в симптомах эмоционального выгорания у исследуемых футболистов

Параметр	ЮФЛ-1	ЮФЛ-2	ЮФЛ-3	ЮФЛ-1 ЮФЛ-2	ЮФЛ-1 ЮФЛ-3	ЮФЛ-2 ЮФЛ-3
Фаза «напряжение»						
Переживание психотравмирующих ситуаций	6,5±2,3	2,65±0,25	6,8±1,78	p <0,05	p >0,05	p <0,05
Неудовлетворенность собой	3,3±0,89	2,95±0,36	2,5±1,12	p >0,05	p >0,05	p >0,05
Загнанность в клетку	2,4±0,56	1,15±0,15	1,07±0,46	p >0,05	p >0,05	p >0,05
Тревога и депрессия	5,1±1,1	2,45±0,76	6,0±2,0	p <0,05	p >0,05	p <0,05
Фаза «резистенция»						
Неадекватное эмоциональное реагирование	17,6±3,6	13,2±2,62	16,7±3,2	p >0,05	p >0,05	p >0,05
Эмоционально-нравственная дезориентация	7,75±1,2	9,9±1,76	7,35±1,72	p >0,05	p >0,05	p >0,05
Расширение сферы экономики эмоций	2,25±0,96	1,75±0,16	3,85±1,13	p >0,05	p >0,05	p >0,05
Редукция профессиональных обязанностей	9,91±1,43	7,1±1,96	9,7±2,15	p >0,05	p >0,05	p >0,05
Фаза «истощение»						
Эмоциональный дефицит	9,0±1,23	8,59±2,15	10,4±2,12	p >0,05	p >0,05	p >0,05
Эмоциональная отстраненность	7,9±1,14	8,15±1,84	5,4±1,14	p >0,05	p <0,05	p <0,05
Личностная отстраненность	2,5±0,54	1,7±0,53	2,5±0,68	p >0,05	p >0,05	p >0,05
Психосоматические нарушения	3,25±0,76	3,05±0,49	3,0±0,64	p >0,05	p >0,05	p >0,05

Симптом «Переживание психотравмирующих обстоятельств» у футболистов ЮФЛ-1 и ЮФЛ-3 находится на стадии формирования, что отражается в средних значениях 6,5 и 6,8. Эти показатели свидетельствуют о том, что спортсмены осознают присутствие психотравмирующих факторов, нарушающих их внутреннее равновесие. У участников ЮФЛ-2 данный

симптом не выражен (2,65), что указывает на отсутствие сформированных психотравмирующих переживаний.

Результаты оценки эмоционального выгорания у футболистов, выполненной по методике В.В. Бойко, продемонстрированы на рисунках 1, 2 и 3. На рисунке 1 отражены показатели симптомов эмоционального выгорания у участников всех групп в стадии «Напряжение».

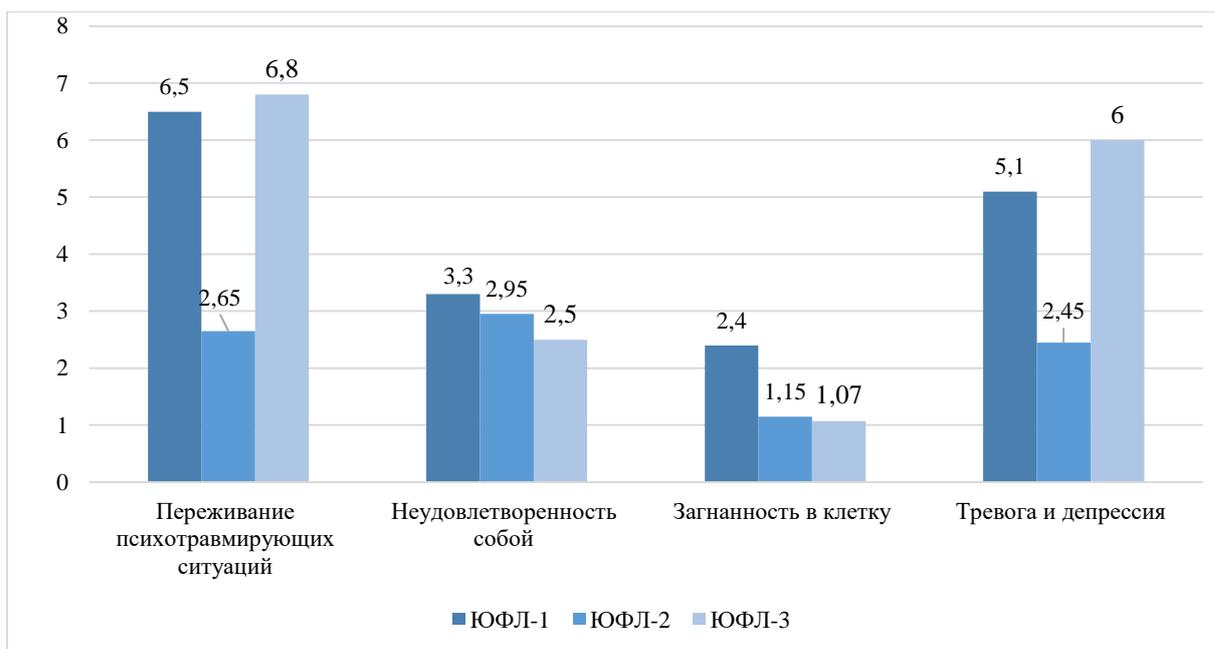


Рисунок 1 – Симптомы эмоционального выгорания у исследуемых футболистов на фазе «Напряжение»

Симптом «Неудовлетворенность собой» у представителей всех исследуемых групп не достиг стадии формирования: показатели составили 3,3, 2,95 и 2,5 соответственно. Это говорит о том, что спортсмены не склонны испытывать выраженное недовольство собой и в целом воспринимают профессиональную нагрузку без выраженного внутреннего конфликта.

Симптом «Загнанность в клетку» также не сформирован у футболистов всех возрастных категорий. Соответствующие индексы (2,4; 1,15; 1,07) отражают низкую степень чувства безысходности и отсутствия выхода, что свидетельствует об отсутствии выраженного истощения психической энергии и чувства беспомощности.

Симптом «Тревога и депрессия» у игроков ЮФЛ-1 и ЮФЛ-3 начинает формироваться (5,1 и 6,0 соответственно). Это говорит о появлении у них тревожных и депрессивных проявлений, связанных с особенностями спортивной деятельности. У футболистов ЮФЛ-2 данный симптом не выражен (2,45).

Результаты, отражающие показатели симптомов эмоционального выгорания у футболистов всех исследуемых групп в фазе «Резистенция», представлены на рисунке 2.

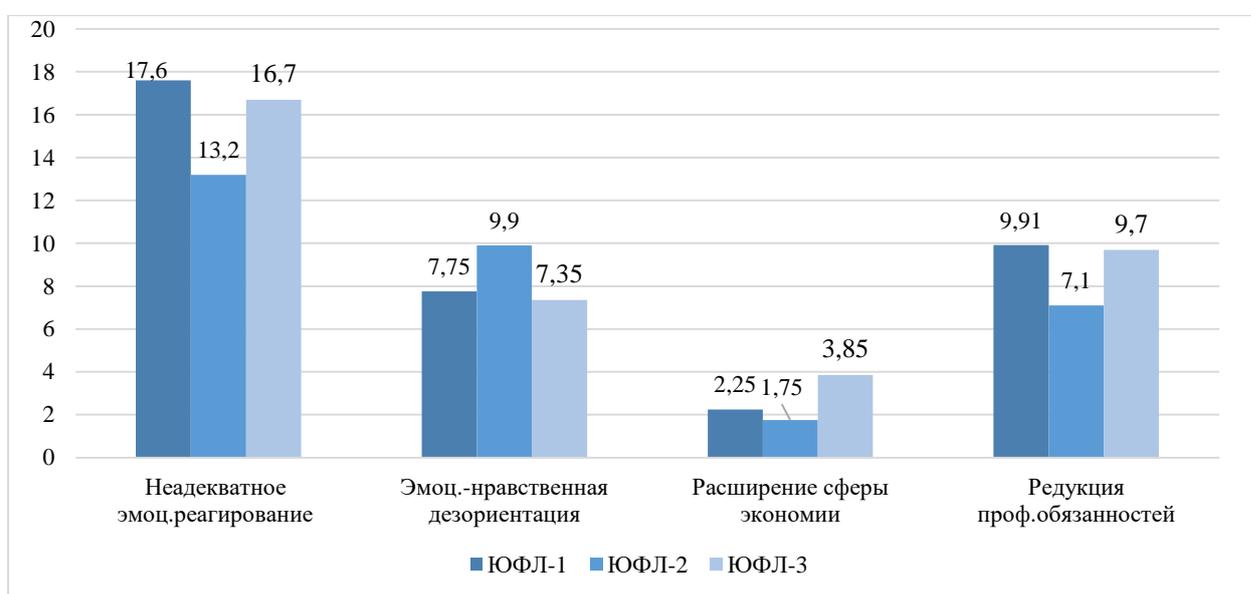


Рисунок 2 – Симптомы эмоционального выгорания у исследуемых футболистов на фазе «Резистенция»

Симптом «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» у всех групп имеет выраженный характер, значения составляют 17,6; 13,2 и 16,7 соответственно. Это свидетельствует о тенденции спортсменов рационализировать эмоциональные проявления и проявлять их выборочно в определённых ситуациях.

Симптом «Эмоционально-нравственная дезориентация» у представителей всех групп находится на стадии формирования (7,75; 9,9; 7,35). Это проявляется в снижении эмоциональной вовлечённости и

частичном оправдании собственных эмоционально холодных реакций по отношению к другим.

Симптом «Расширение сферы экономии эмоций» у футболистов всех групп остаётся несформированным (2,25; 1,75; 3,85). Спортсмены не испытывают значительного утомления от межличностных контактов и не склонны к ограничению общения с товарищами по команде или внешним кругом общения.

У всех обследованных групп футболистов симптом «Редукция профессиональных обязанностей» находится на стадии формирования, о чём свидетельствуют значения 9,91; 7,1 и 9,7 соответственно. Эти результаты указывают на наличие тенденции к снижению вовлечённости в выполнение профессиональных функций и уменьшению выраженности эмоциональных реакций в тренировочной деятельности.

Показатели симптомов эмоционального выгорания у спортсменов в фазе «Истощение» представлены на рисунке 3.

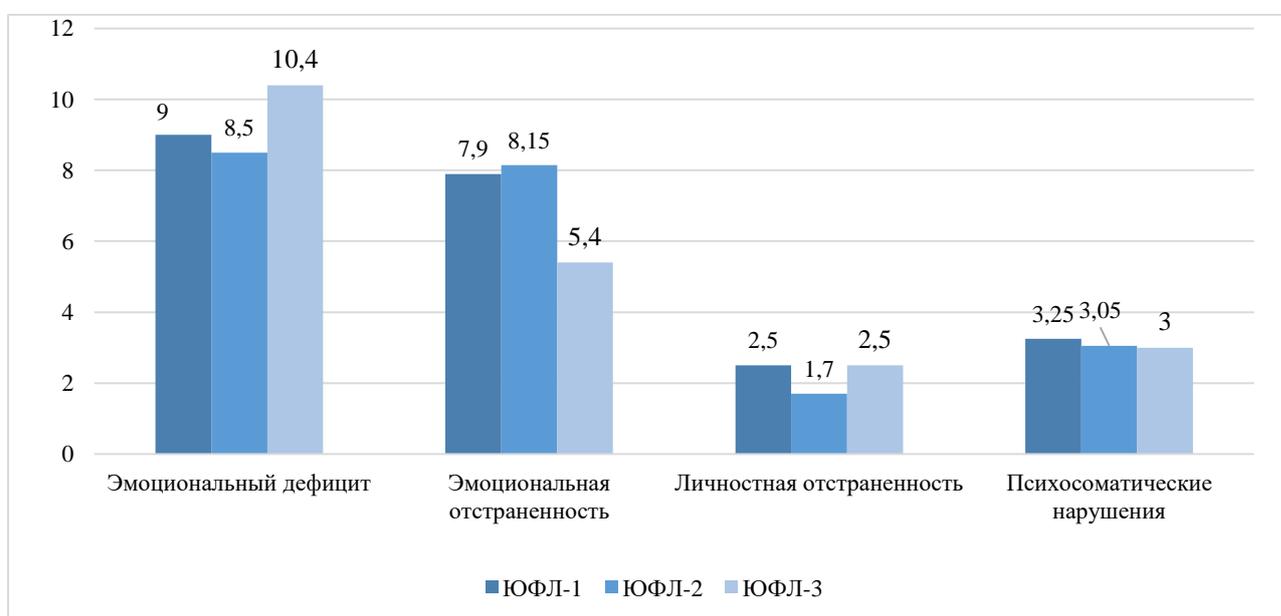


Рисунок 3 – Симптомы эмоционального выгорания на фазе «Истощение»

Симптом «Эмоциональный дефицит» у футболистов всех исследуемых групп также находится в стадии формирования: значения составляют 9,0; 8,5

и 10,4 соответственно. Это проявляется в снижении способности к взаимопомощи и затруднённом межличностном взаимодействии, особенно в условиях высоких физических и эмоциональных нагрузок во время соревнований.

У спортсменов ЮФЛ-3 симптом «Эмоциональная отстранённость» не проявляется в значительной степени (5,4), тогда как у футболистов ЮФЛ-2 и ЮФЛ-1 он формируется активнее (7,9 и 8,15). Это может свидетельствовать о возрастающем стремлении ограничивать эмоциональные проявления в профессиональной сфере и дистанцироваться от эмоционально насыщенных ситуаций, связанных с тренировочным и соревновательным процессом.

Симптом «Личностная отстранённость» у футболистов всех исследуемых групп не сформировался, значения составляют 2,5; 1,7 и 2,5 соответственно. Это свидетельствует о сохранении интереса к взаимодействию с одноклубниками и об отсутствии тенденции к эмоциональному отчуждению. Подобное явление может быть обусловлено спецификой командного вида спорта, где межличностное общение и совместная деятельность играют ключевую роль.

Результаты исследования уровня тревожности у футболистов всех групп (методика Ч.Д. Спилбергера, в адаптации Ю.Л. Ханина (STAI), направленная на выявление личностной и ситуативной тревожности) представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Различия в уровне тревожности у исследуемых спортсменов

Переменные	ЮФЛ-1	ЮФЛ-2	ЮФЛ-3	ЮФЛ-1 ЮФЛ-2	ЮФЛ-1 ЮФЛ-3	ЮФЛ-2 ЮФЛ-3
Личностная тревожность	32,32±3,11	34,76±4,02	32,96±4,85	p>0,05	p>0,05	p>0,05
Ситуативная тревожность	32,44±2,45	36,12±2,82	33,56±5,14	p>0,05	p>0,05	p>0,05

Симптом «Психосоматические и психовегетативные нарушения» также не развит у представителей всех групп. Показатели (3,25; 3,05; 3,0) отражают

отсутствие признаков ухудшения физического состояния и эмоционального самочувствия, что указывает на стабильность психофизиологического состояния футболистов. Как видно из таблицы 2, уровень как личностной, так и ситуативной тревожности, в среднем на 2-3 балла, был выше у команды ЮФЛ-2. Если рассматривать внутри группы по уровням, то у команды ЮФЛ-2 также были самые высокие показатели по среднему уровню тревожности, что отражено на рисунках 4 и 5.

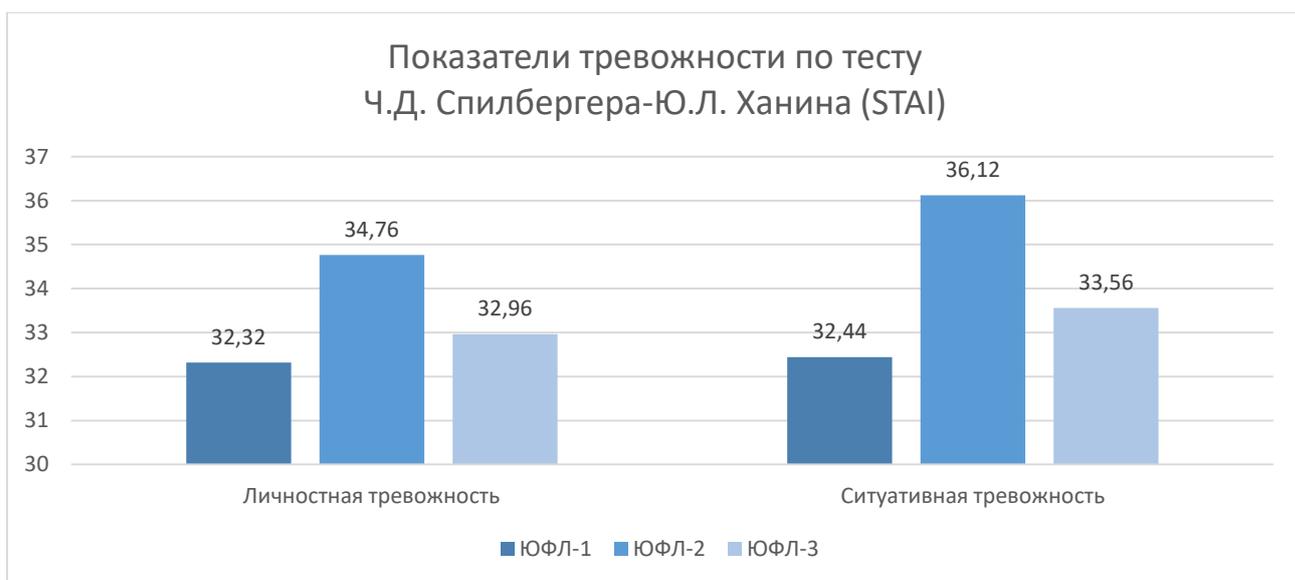


Рисунок 4 – Показатели тревожности у исследуемых футболистов

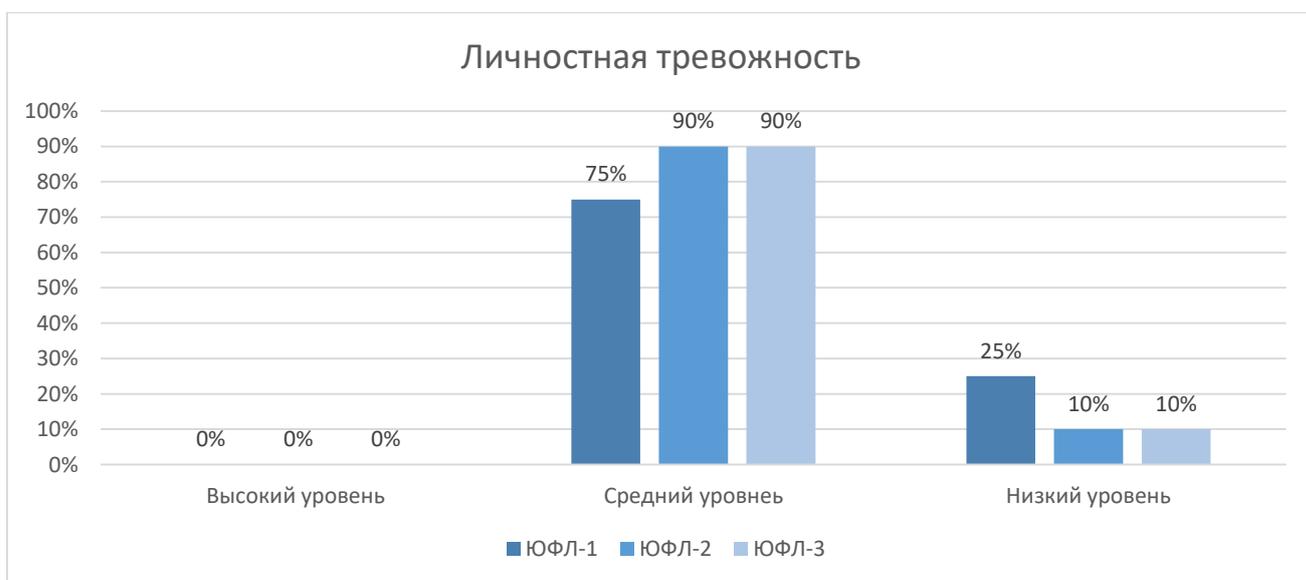


Рисунок 5 – Уровень личностной тревожности у исследуемых футболистов

Проведённый анализ данных свидетельствует о том, что большинство футболистов исследуемых групп характеризуются средним уровнем личностной тревожности. Это указывает на умеренную выраженность тревожных и беспокойных состояний, обусловленных профессиональной спортивной деятельностью. У игроков отмечается незначительная нервозность, эмоциональная усталость, эпизодические переживания разочарования и отдельные отрицательные эмоциональные реакции, возникающие в контексте спортивной среды.

Показатели ситуативной тревожности футболистов отражены на рисунке 6.

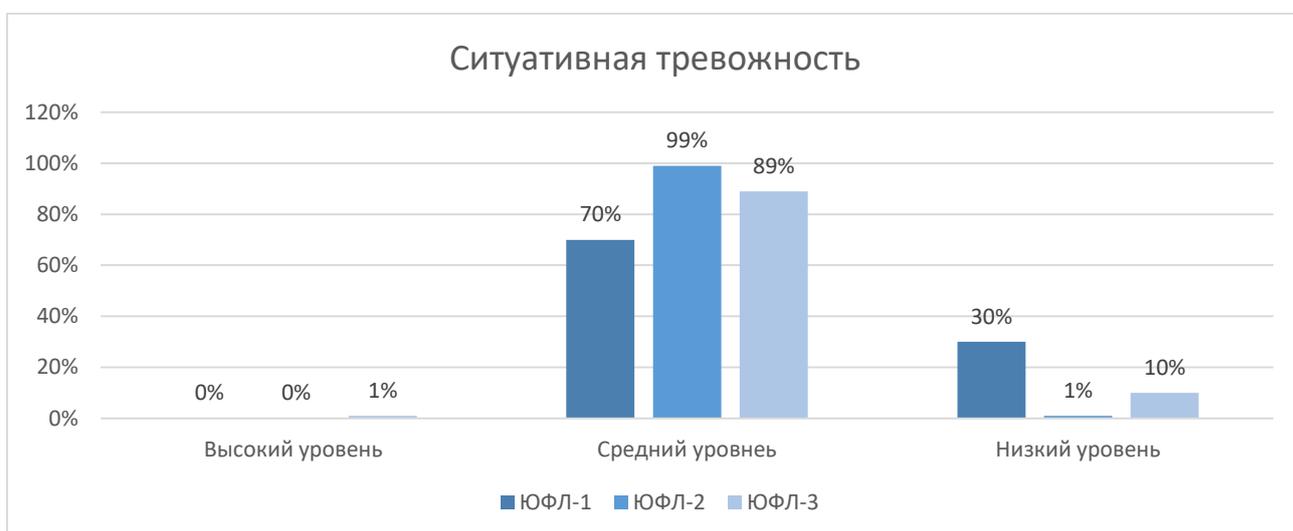


Рисунок 6 – Уровень ситуативной тревожности у исследуемых футболистов

Анализ данных по уровню ситуативной тревожности показывает, что высокий уровень ситуативной тревожности выявлен лишь у 1% футболистов ЮФЛ-3, средний выявлен у основной массы всех исследуемых групп и составил 70,0%, 99% и 89% соответственно, и низкий уровень ситуативной тревожности ЮФЛ-1, 1% ЮФЛ-2 и 10% у ЮФЛ-3.

Таким образом, для большей части футболистов характерен средний уровень как личностной, так и ситуативной тревожности – у них слабо

выражено состояние психического дискомфорта, повышенной напряженности, тревоги по поводу различных жизненных обстоятельств.

Показатели по методике «Восьмицветовой тест М. Люшера» представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Показатели по тесту Люшера

Переменные	ЮФЛ-1	ЮФЛ-2	ЮФЛ-3	ЮФЛ-1 ЮФЛ-2	ЮФЛ-1 ЮФЛ-3	ЮФЛ-2 ЮФЛ-3
Показатель тревожности	2,08±1,66	2,20±1,87	0,88±1,39	p>0,05	p <0,05	p <0,05
Совокупные отклонения	3,48±0,89	3,24±0,90	2,12±0,94	p>0,05	p>0,05	p>0,05
Вегетативный коэффициент	3,24±0,85	3,76±1,03	2,68±1,01	p>0,05	p>0,05	p>0,05

Анализ данных показывает, что высокий уровень тревожности выявлен у 10% футболистов ЮФЛ-1, у 10% футболистов ЮФЛ-2 и у 5 % футболистов ЮФЛ-3, средний уровень тревожности у 20% футболистов ЮФЛ-1, 20% у футболистов ЮФЛ-2 и 10% у футболистов ЮФЛ-3, низкий уровень у 70% футболистов ЮФЛ-1, 80% у футболистов ЮФЛ-2 и 85 % футболистов ЮФЛ-3.

В целом, большинство футболистов демонстрируют низкий уровень тревожности. У них слабо выражены негативные эмоциональные состояния, отсутствует ощущение надвигающихся трудностей или неблагоприятных событий. Также не наблюдается чувства беспомощности, чрезмерного напряжения и неуверенности в способности справляться с источниками беспокойства.

Различия в уровне тревожности у исследуемых футболистов представлены на рисунке 7.

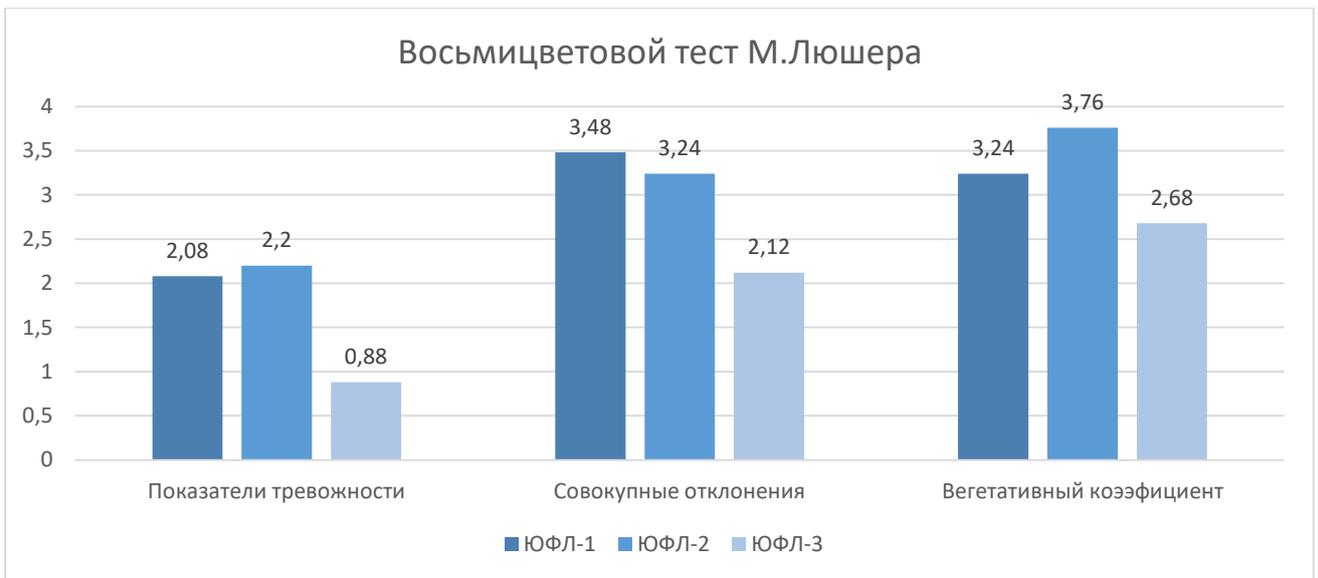


Рисунок 7 – Показатели по Восьмицветовому тесту М. Люшера

Результаты статистической обработки данных показали отсутствие значимых различий в уровне тревожности между футболистами различных групп ( $p > 0,05$ ). Это позволяет заключить, что состояние тревожности проявляется у участников исследования в сходной степени, независимо от их возрастных или игровых различий. Результаты по тесту М. Люшера представлен на рисунке 8, 9 и 10.

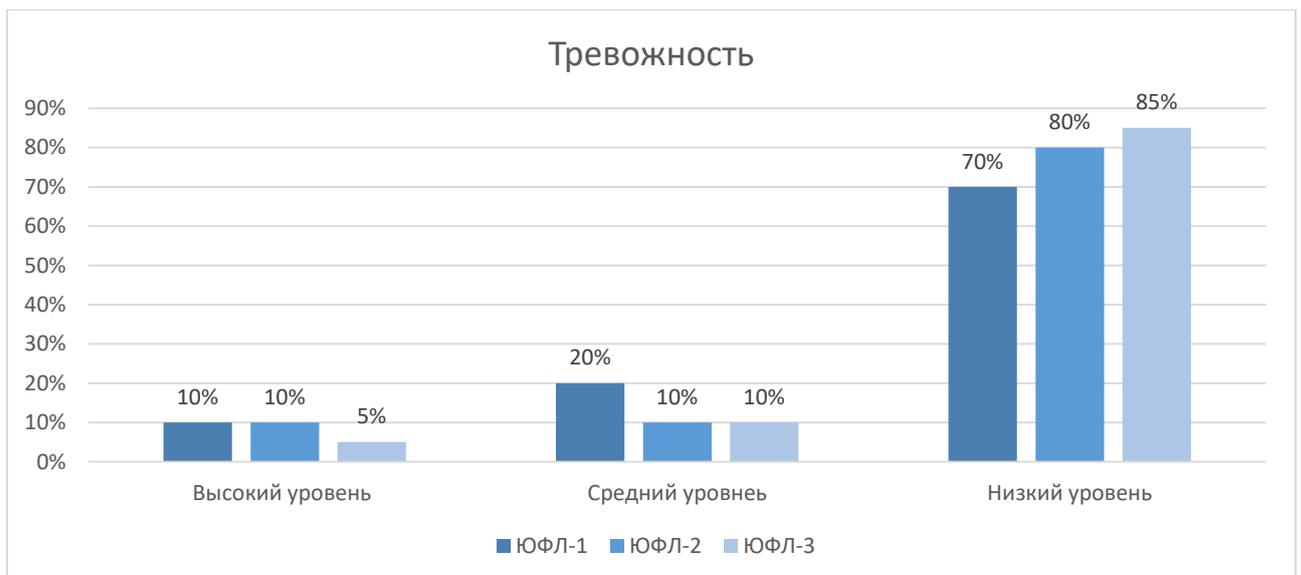


Рисунок 8 – Уровень тревожности по тесту М. Люшера

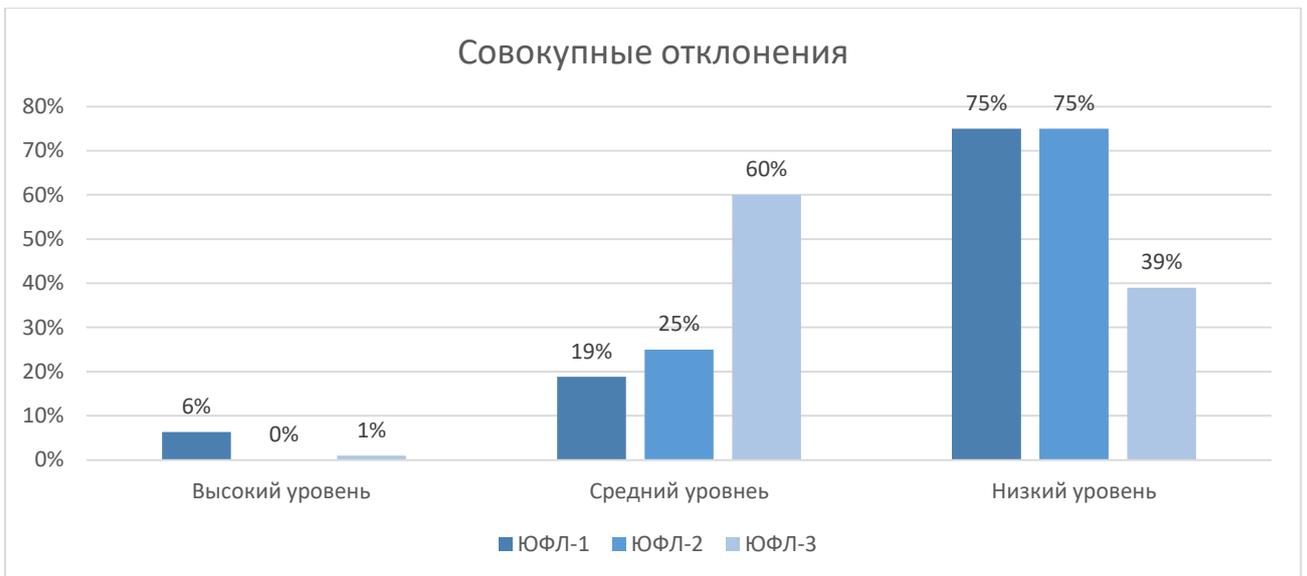


Рисунок 9 – Показатель совокупного отклонения по тесту М. Люшера

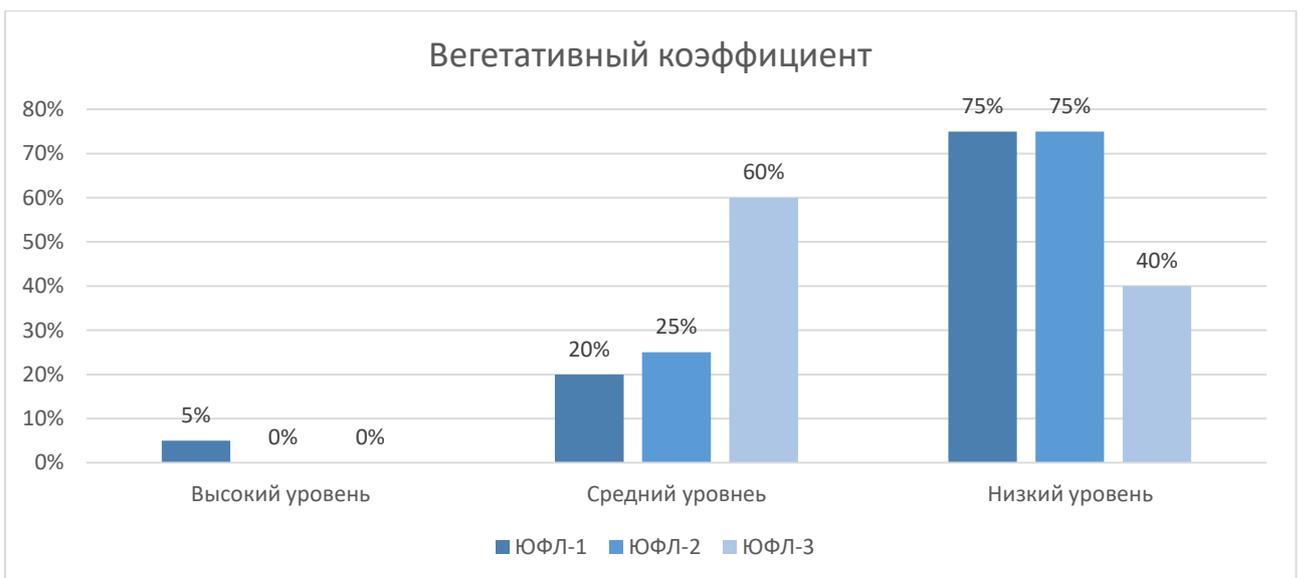


Рисунок 10 – Показатель вегетативного коэффициента по тесту М. Люшера

Чем старше спортсмены, тем выше уровень эмоционального и физического истощения, и если результаты команд ЮФЛ-3 и ЮФЛ-2 примерно на одном уровне и нет достоверных различий между показателями команд ( $P > 0,05$ ), то результаты команды ЮФЛ-1, достоверно ( $P < 0,05$ ) выше чем в других двух командах, более младшего возраста.

Далее нами были обработаны результаты полученные по шкале выгорания спортсмена (в адаптации К.А. Бочавер, Д.В. Бондарев, Л.М. Довжик), представленные в таблице 4.

Таблица 4 – Показатели по шкале выгорания спортсмена (Athlete Burnout Measure, АВМ)

Переменные	ЮФЛ-1	ЮФЛ-2	ЮФЛ-3	ЮФЛ-1 ЮФЛ-2	ЮФЛ-1 ЮФЛ-3	ЮФЛ-2 ЮФЛ-3
Сниженное чувство самореализации	13,2±4,1	9,3±2,8	7,8±2,5	p>0,05	p>0,05	p>0,05
Эмоциональное/физическое истощение	15,6±1,96	9,5±3,2	7,6±2,1	p>0,05	p>0,05	p>0,05
Обесценивание	12,6±3,2	5,4±2,1	6,0±1,54	p>0,05	p>0,05	p>0,05

Как видно из таблицы 4, результаты по шкале выгорания спортсмена (АВМ) отразили ту самую возрастную динамику выгорания спортсменов, связанную с уровнем профессионального мастерства. Данные показатели отражены на рисунке 11.

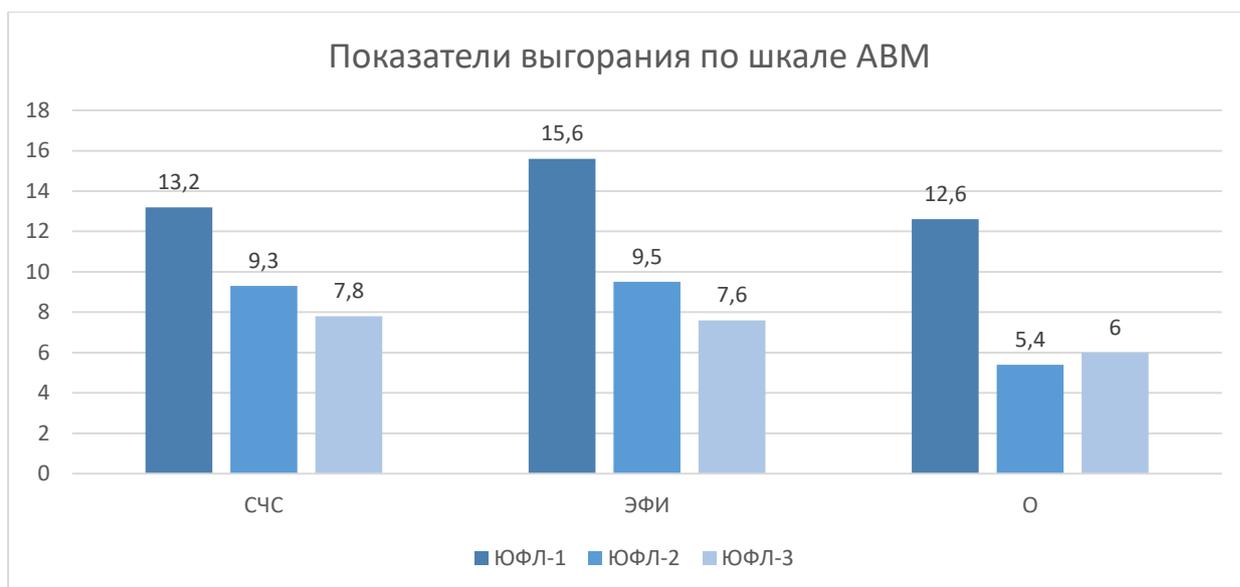


Рисунок 11 – Показатель по шкале выгорания спортсмена (Athlete Burnout Measure, АВМ)

Исходя из полученных результатов можно сделать вывод о том, что уже на уровне ЮФЛ у спортсменов имеются признаки эмоционального и физического истощения, наличие совокупных отклонений и отклонений вегетативного коэффициента. Причем чем старше возраст игроков, более старшая команда, тем признаков выгорания больше, что зависит не только от индивидуально-типологических особенностей, социально-психологического климата в команде, и взаимодействия с тренером, но и сам уровень и объём нагрузок, выполняемых в тренировочном процессе, что требует профилактики эмоционального выгорания.

Для профилактики эмоционального выгорания нами была разработана программа, которая была внедрена в работу академии и была реализована в течение 2 лет, что составило 2 сезона. Содержание данной программы представлено в следующем параграфе.

### **2.3 Программа профилактики эмоционального выгорания у спортсменов (на примере футболистов юношеской футбольной лиги)**

Эмоциональное выгорание в молодежном футболе представляет серьезную угрозу для развития талантливых игроков. Ведущие мировые футбольные академии разработали комплексные программы профилактики, основанные на научном подходе и многолетнем опыте работы с юными спортсменами. На основе анализа программа профилактики эмоционального выгорания на уровне мирового футбола в ведущих академиях мира, нами были выделены ключевые концепции развития академии. Эти концепции включают в себя такие аспекты, как индивидуальный психологический мониторинг, гибкость тренировочных нагрузок и создание поддерживающей среды. В совокупности они формируют целостную систему, направленную на сохранение мотивации и долгосрочное развитие юного футболиста. Представленные (таблица 5).

Таблица 5 – Концепция развития академии АНО ДО СШ «Акрон-Академия Коноплева»

Направленность	Содержание блока
Профилактическая направленность	Регулярный мониторинг психологического состояния игроков. Раннее выявление факторов риска эмоционального выгорания. Превентивные меры до возникновения серьезных проблем.
Мультидисциплинарный подход	Интеграция спортивных психологов в ежедневную работу. Сотрудничество с медицинскими специалистами. Вовлечение футболистов и социальных работников.
Индивидуализация программ	Персональные планы поддержки для каждого игрока. Учет возрастных и культурных особенностей. Адаптация к специфическим потребностям и уровню развития.
Образовательный компонент	Обучение жизненным навыкам вне футбола. Развитие критического мышления и самосознания. Подготовка к жизни после профессиональной карьеры.
Социальная поддержка	Создание поддерживающей среды в команде. Вовлечение семей в процесс профилактики. Формирование культуры открытого обсуждения проблем.
Инновационные технологии и методы	Онлайн-платформы для дистанционной психологической поддержки. Мобильные приложения для ежедневного мониторинга состояния. Подкасты и видеоконтент для снижения стигмы ментальных проблем. Виртуальные тренинги и образовательные программы.
Научно-обоснованные методики	Использование нейробиологии для понимания стресс-реакций. Применение когнитивно-поведенческой терапии в групповых форматах. Биометрический мониторинг для отслеживания физиологических показателей стресса. Психометрическое тестирование для оценки эффективности программ.

Разработанная нами программа была частью и исходила из общей концепции развития академии АНО ДО СШ «Акрон-Академия Коноплева»

Цель программы – профилактика эмоционального выгорания у спортсменов (на примере футболистов юношеской футбольной лиги).

Задачи программы:

- работа с негативными убеждениями и стрессовыми реакциями (психологическая составляющая);
- оптимизация тренировочных нагрузок и восстановления (физиологическая составляющая);
- развитие поддерживающих отношений и коммуникации (социальная составляющая);
- создание здоровой спортивной среды (организационная составляющая).

Содержание программы строилось на использование таких мультимодальных и смешанных интервенциях как:

- интервенции на основе осознанности (майндфулнесс) (особенно сильное воздействие наблюдалось на эмоциональное/физическое истощение) [35], [36], [51];
- медитативные программы с практикой сидячей медитации и сканирования (снижение глобального выгорания) [1], [5], [23];
- аутогенная тренировка (снижение уровня эмоционального выгорания и повышение уровня нервно-психической устойчивости) [2], [6], [27], [28], [30], [34], [40], [60];
- техники глубокой релаксации, саморегуляции и управления физиологическими процессами через концентрацию внимания (профилактика эмоционального выгорания) [7], [23], [30], [40], [44], [59], [60], [71];
- смешанные интервенции, с использованием дыхательных упражнений (диафрагмальное, глубокое, квадратное дыхание) (значительное улучшение самооверенности, контроля возбуждения, снижение тревожности, повышение осознанности и способности к перефокусировке внимания) [40], [59], [68], [72];
- мультимодальные интервенции (тренировка психологических навыков (PST) улучшение целеполагания и самоинструирования,

повышение эмоциональной регуляции) [60], [66], [67], [72], [75], [80], [81].

Для нашей программы был выбран блок профилактической направленности, в рамках которого и была разработана наша программа, представленная в соединении таких методов и средств профилактики эмоционального выгорания как:

- компенсационные йоговские упражнения (КЙУ), задача КУ состоит в исправлении и компенсации развитого мышечного дисбаланса посредством регулярных компенсационных упражнений [40].
- регенеративные йоговские упражнения (РЙУ) для ускорения процесса восстановления после напряженных тренировок и соревнований [40], [4].
- занятия утренней йогой «Сурья Намаскар» [23].
- йоговские дыхательные упражнения: брюшное и ритмичное йоговское дыхание [1], [7], [23], [40].
- дыхательные техники: 4-7-8 и дыхание «Квадрат» [1].
- занятия аутогенными тренировками, с элементами релаксации [2], [6].
- синхрогимнастика, метод «Ключ», метод саморегуляции Хасая Алиева [3].
- прогрессивная мышечная релаксация [1], [8].
- нервно-мышечная релаксация по Джекобсону [1], [10].

Таким образом, программа носит комплексный характер, воздействуя на физический, психический и дыхательный компоненты состояния спортсменов. Подобный интегрированный подход позволяет адресно решать задачи каждого этапа тренировочного цикла. Все представленные и описанные методы, средства и подходы использовались в зависимости от этапа сезона: подготовительный (тренировочный – сборы), соревновательный (2 круга), восстановительный (2 раза в год), что отражено в таблице 6.

Таблица 6 – Программа профилактики эмоционального выгорания у спортсменов (на примере футболистов юношеской футбольной лиги) АНО ДО СШ «Акрон-Академия Коноплева»

Этапы сезона	-ый год (сезон 2023) 50 часов за год - сезон	2-ой год (сезон 2024) 50 часов за год-сезон	Методические особенности и время занятий (часы)
Этап подготовительный (зимне-весенний) Январь-февраль (2 месяца)	Компенсационные йоговские упражнения (КЙУ) Регенеративные йоговские упражнения (РЙУ). Занятия утренней йогой «Сурья намаскар».	Компенсационные йоговские упражнения (КЙУ) Регенеративные йоговские упражнения (РЙУ). Дыхательные техники: 4-7-8 и дыхание «Квадрат». Занятия аутогенными тренировками, с элементами релаксации. Нервно-мышечная релаксация.	Утренняя гимнастика 30 минут. После тренировок  1-2 раза в неделю. (8 часов за 2 месяца)
Этап соревновательный весенний  Март – май (3 месяца)	Компенсационные йоговские упражнения (КЙУ) Регенеративные йоговские упражнения (РЙУ). Дыхательные техники: 4-7-8 и дыхание «Квадрат». Занятия аутогенными тренировками, с элементами релаксации. Прогрессивная мышечная релаксация.	Регенеративные йоговские упражнения (РЙУ). Дыхательные техники: 4-7-8 и дыхание «Квадрат». Занятия аутогенными тренировками, с элементами релаксации.	В день перед играми, полноценное занятие 1 час. 1 раз в неделю. (12 часов за 3 месяца)
Восстановительный этап (отдых между кругами) Июнь (1 месяц)	Занятия утренней йогой «Сурья Намаскар». Йогические дыхательные упражнения: брюшное и ритмичное йогическое дыхание. Дыхательные техники: 4-7-8 и дыхание «Квадрат». Занятия аутогенными тренировками, с элементами релаксации. Синхрोगимнастика, метод Ключ».	Дыхательные техники: 4-7-8 и дыхание «Квадрат». Занятия аутогенными тренировками, с элементами релаксации.	1 раз в неделю полноценное занятие 1 час. 1 раз в неделю 30 минут – поле тренировки, перед выходным днем. (6 часов за 1 месяц)

Продолжение таблицы 6

Этапы сезона	-ый год (сезон 2023) 50 часов за год - сезон	2-ой год (сезон 2024) 50 часов за год-сезон	Методические особенности и время занятий (часы)
Этап соревновательный осенний (2 круг) Июль – ноябрь (5 месяцев)	Регенеративные йоговские упражнения (РЙУ). Дыхательные техники: 4-7-8 и дыхание «Квадрат». Занятия аутогенными тренировками, с элементами релаксации.	Регенеративные йоговские упражнения (РЙУ). Дыхательные техники: 4-7-8 и дыхание «Квадрат». Прогрессивная мышечная релаксация. Занятия аутогенными тренировками, с элементами релаксации.	1 раз в неделю полноценное занятие 1 час. (20 часов за 5 месяцев)
Восстановительный этап (отдых между сезонами) Декабрь (1 месяц)	Дыхательные техники: 4-7-8 и дыхание «Квадрат». Занятия аутогенными тренировками, с элементами релаксации.	Дыхательные техники: 4-7-8 и дыхание «Квадрат». Занятия аутогенными тренировками, с элементами релаксации.	1 раз в неделю полноценное занятие 1 час. (4 часа за 1 месяц)

Рассмотрим более подробно описание и содержание каждого используемого метода и средства профилактики эмоционального выгорания, которое входило в нашу программу.

Из активных техник «от мышц к разуму» наиболее широко используется прогрессивная мышечная релаксация, первоначально разработанная Джекобсоном и меняющаяся в течение многих лет. Обучение этой технике состоит из двух этапов. На первом этапе – тренировочном – цель состоит в том, чтобы футболист научился расслабляться, повторяя упражнения, о которых мы расскажем позже, в которых он должен попеременно напрягать и расслаблять различные группы мышц. Благодаря этим упражнениям спортсмен учится различать ощущения напряжения и расслабления.

Затем, когда он научился определять напряжение и расслаблять тело, он может перейти на второй этап и применять технику в различных

ситуациях. Второй этап заключается в распознавании признаков напряжения и отдачи команды своим мышцам.

Упражнения на напряжение и расслабление. Прогрессивная мышечная релаксация состоит из серии упражнений, включающих короткие, интенсивные сокращения (5-6 секунд) различных групп мышц. Цель этих упражнений – научить спортсмена различать ощущения напряжения и расслабления каждой мышцы. За каждым сокращением следует расслабление в течение примерно двадцати секунд. Вот группы мышц, которые обычно работают на первых занятиях тренировочного этапа, и способы их напряжения:

- руки: сожмите их в кулак;
- предплечье: согните руку в запястье, выдвигая кулак вперед;
- бицепс: поднесите ладонь к плечу и напрягите бицепс, согнут руку;
- трицепс: вытяните обе руки перед собой так, чтобы они были параллельны друг другу и земле. напрягите заднюю часть рук, трицепс;
- плечи: поднимите руки вверх, будто хотите коснуться ушей;
- шея: прижмите подбородок к груди;
- затылок: прижмите его к стулу или поверхности, на которой он лежит;
- грудная клетка: медленно выгните туловище так, чтобы грудь подалась вперед, а плечи и локти отвелись назад;
- живот: вытолкните вперед мышцы живота;
- ягодицы: сожмите ягодичные мышцы;
- бедра: выпрямите ноги, поднимите их вверх и вытяните;
- икры: направьте ступни на себя;
- стопы: согните пальцы ног вниз, а затем назад.

Максимально напрячь мышцу, без болевых ощущений, на 5-6 секунд. Направить внимание на то, как ощущается напряжение. Быстро расслабить

мышцу, ощущая, как напряжение спадает. Сосредоточиться на приятном ощущении расслабления в течение 20 секунд. Упражнение на расслабление нужно делать регулярно – каждый день по 20-30 минут в течение минимум двух недель.

Кроме прогрессивной мышечной релаксации также активно в нашей программе использовались упражнения йоги.

В результате длительных спортивных тренировок в теле спортсмена может развиваться мышечный дисбаланс. Обычно сердечно-сосудистая и дыхательная системы нагружаются как единое целое, притом, что различные группы мышц нагружаются по-разному. Частичная нагрузка имеет место, когда некоторые группы мышц остаются без нагрузки во время тренировок.

В зависимости от того или иного вида спорта происходит частичная нагрузка разных групп мышц. Группа мышц выходит из состояния баланса либо при перегрузке определенной группы мышц «односторонними» тренировками, либо при ослаблении некоторых групп мышц вследствие их незадействованности или отсутствия практики. Надо делать все возможное во избежание такого дисбаланса, чтобы обеспечить всестороннее развитие.

Задача КЙУ состоит в исправлении и компенсации развитого мышечного дисбаланса посредством регулярных компенсационных упражнений.

Процесс регенерации надо начинать сразу после напряженной тренировки или соревнования. Регенерация является биологическим процессом, проводимым спортсменами для восстановления сил и предотвращения травм. Она считается неотъемлемой частью спортивной подготовки. Регенеративные йогические упражнения (РЙУ) будут весьма полезны для этого.

Рассмотрев все эти причины и преимущества, можно понять, почему лучшие спортсмены уделяют особое внимание процессу регенерации. Психологически упражнения йоги оживляют пассивное внимание, что ведет к улучшению самоуправляющегося контроля. Упражнения йоги «собирают»

внимание, как это происходит при медитации, делая возможной регенерацию всего тела с помощью развития благоприятного умственного состояния (парасимпатическое влияние).

С физической точки зрения, РЙУ являются наиболее важными средствами активной мышечной регенерации.

Система отобранных или модифицированных упражнений йоги облегчает нагрузку, расслабляет одеревенелые и сведенные мышцы, являющиеся результатом тяжелых тренировок или соревнований. Эти упражнения ускоряют регенерацию часто нагружаемых групп мышц.

Для спортсменов, занимающихся данными видами спорта, А. Коглер, в своей книге «Йога для спортсменов» предлагает следующие комплексы упражнений:

- упражнения раджа-йоги, направленные на контроль умственного и эмоционального состояний и на развитие концентрации;
- РЙУ для ускорения процесса восстановления после напряженных тренировок и соревнований;
- йогические дыхательные упражнения: брюшное и ритмичное йогическое дыхание, двойное «Р»-дыхание;
- включите в ваши регулярные упражнения по разминке и разогреву одну или две асаны, а также «полное йогическое дыхание при ходьбе» как для тренировки концентрации, так и для разогрева;
- занятия аутогенными тренировками, для того чтобы выдерживать напряжение при интенсивных занятиях аутогенными тренировками, для того чтобы выдерживать напряжение при интенсивных тренировках [40].

Игрокам в футбол рекомендуются следующие упражнения йоги:

- позы с выпрямленным телом («ворона», «ворона» вбок, «кобра», «саранча»), йогическое приподнимание корпуса, видоизмененный «лук», положение закручивания, поворот, треугольник, «лук», «плуг»;

- РИУ для ускорения процесса восстановления после напряженных тренировок и соревнований;
- йогические дыхательные упражнения: брюшное и ритмичное йогическое дыхание, двойное «Р»-дыхание, йогическое дыхание при ходьбе;
- включите в ваши регулярные упражнения по разминке и разогреву одну или две асаны, а также полное йогическое дыхание при ходьбе как для тренировки концентрации, так и для разогрева;
- упражнения раджа-йоги, направленные на контроль умственного и эмоционального состояний и на развитие концентрации;
- асаны в сидячем положении для предотвращения развития деформации [40].

Асаны для расслабления уставших после интенсивной нагрузки ног:

- видеоизмененный наклон вперед стоя (выдерживайте конечное положение в течение нескольких глубоких дыханий);
- «Полулотос»;
- растяжка паха;
- стойка на плечах;
- треугольник;
- растяжка ног;
- растяжка ног стоя;
- поза отдыха;
- «Лягушка» (выдерживайте в течение нескольких глубоких дыханий. Расслабьтесь в удобном положении стоя);
- поза «орла» (Выдерживайте в течение нескольких глубоких дыханий. Поменяйте ноги. Расслабьтесь, когда встаете. Потрясите ногами, чтобы сбросить с них напряжение);
- поза расслабления (расслабьтесь в течение нескольких глубоких дыханий) [40].

РЙУ для быстрого снятия напряжения тела:

- видоизмененная поза «лука» (стимулирует солнечное сплетение, ток крови и деятельность всех органов в полости живота. Она также укрепляет нижние мышцы спины, повышает внутрибрюшное давление и стимулирует повышенный приток крови к внутренним органам);
- видоизмененный «лук»;
- «Полуплуг» (Лягте на спину и выполните данную позу со слегка согнутыми коленями для растяжки мышц спины. Оставайтесь в таком положении в течение нескольких глубоких дыханий. После этого вернитесь в исходное положение);
- поза расслабления.

РЙУ для снятия напряжения диафрагмы, мышц живота и для стимулирования и усиления деятельности органов пищеварения [40].

Зарядка-разминка «Сурья Намаскар»

Она «подстроится» под любое состояние и настроение, главное – суметь выбрать правильный темп. Это своего рода универсальный инструмент йоги. Если вы хотите быстро разогреться, переходите из одной асаны в другую без задержек, на каждом вдохе и выдохе. В этом случае, осваивая серию, выполняйте ее 5–6 раз, последовательно доводя количество подходов до 12 и более [23].

Далее рассмотрим использование такого метода как синхрогимнастика, метод Ключ», метод саморегуляции Хасая Алиева [3].

Синхрогимнастика — это короткая разминка, которая является действенным способом поддержания оптимального функционального состояния человека в критических ситуациях.

Синхронизация между ритмом движений и состоянием легко достигается, когда человек придерживается одного простого правила: делай как легче, думая о своём.

Выполняйте упражнения комплекса последовательно, так как каждое упражнение имеет своё назначение и предыдущее является основой для успешного выполнения последующего.

Упражнение «Хлёт руками по спине» напоминает движения человека на морозе, когда он энергично похлопывает себя по плечам. Из положения стоя руки опущены и максимально расслаблены, «висят как плети»; производите хлёт руками вперёд, обняв себя за плечи, и без паузы «сбросьте» руки, отводя их назад за спину (повторяется без остановки от 40 до 60 секунд).

Упражнение «Лыжник» напоминает движения рук при одновременном бесшажном ходе на лыжах.

Из положения стоя тело расслаблено, ноги - на ширине плеч, руки свободно висят вдоль туловища; поднимаясь на носки, мах вперёд руками и, не задерживая движения, мах назад с опусканием на пятки с лёгким ударом пятки о пол (выполняется без остановок в течение 40-50 секунд).

Упражнение «Шалтай-Болтай» напоминает детское движение, когда дети вертят туловище в правую и левую стороны, не отрывая ступни ног от пола. Из положения стоя руки расслаблены, опущены вдоль туловища; не отрывая пяток от пола, спокойный, без усилий поворот направо и, не останавливая движения, поворот налево, руки в расслабленном состоянии сопровождают повороты (выполняется без остановок в течение 60-90 секунд).

Упражнение «Вис» представляет собой удержание позы наклона назад и последующего наклона вперёд при расслабленном состоянии мышц верхней части туловища. Оно очень напоминает физическое упражнение в сгибании и разгибании, которым часто пользуются для развития подвижности позвоночного столба. Но если в физическом упражнении амплитуда движения достигается за счёт напряжения мышц, то в синхрогимнастике амплитуда наклонов достигается за счёт массы верхней части туловища. Из положения стоя ноги – на ширине плеч, руки вдоль

туловища — прогнуться назад, подбородок прижать к груди, руки, согнутые в локтях, скрестить на груди, расслабиться (20-30 секунд). Затем, наклоняясь вперед, руки опустить, расслабиться (20-30 секунд).

«Леский танец» — это сложно-координационное упражнение, базирующееся на маховых движениях. разноименными руками и ногами. По своему функциональному воздействию оно основывается на связи между координацией движений и устойчивостью психики, и поэтому, прежде чем включать данное упражнение в содержание комплекса, его необходимо хорошо разучить. Упражнение состоит из двух частей, где первая часть выполняется с правой ноги, а другая — с левой. Исходное положение — ноги вместе, руки вдоль туловища, шаг левой ногой вперед сопровождается поворотом корпуса влево, руки свободно сопровождают корпус влево книзу.

Мах правой ногой влево с одновременным поворотом корпуса вправо, руки свободно сопровождают корпус вправо книзу. Шаг правой ногой назад, корпус влево, руки свободно сопровождают корпус влево книзу. Левую ногу приставить к правой, руки — вниз, возвращаемся в исходное положение. Затем из того же исходного положения выполняется другая часть комплекса, по сути, зеркально первой его части. Шаг правой ногой вперед, сопровождается поворотом корпуса вправо, руки свободно сопровождают корпус вправо книзу. Мах левой ногой вправо с одновременным поворотом корпуса влево, руки свободно сопровождают корпус влево книзу. Шаг левой ногой назад, корпус вправо, руки свободно сопровождают корпус вправо книзу. Правую ногу приставить к левой, руки — вниз, возвращаемся в исходное положение. Как только вы разучите данное упражнение и начнете выполнять его легко, не задумываясь, можете вставлять его в комплекс синхрогимнастики и выполнять без пауз по 40-60 с, это примерно 3-4 повторения каждой части данного упражнения [3].

Эффективность данной программы, представленной в таблице 6, будет представлена в следующем параграфе 2.4 данного исследования, в виде

результатов и их анализа после двух лет апробации, разработанной нами программы.

#### 2.4. Результаты апробации программы профилактики эмоционального выгорания у спортсменов

После двух лет, в течение которых была реализована программа профилактики эмоционального выгорания футболистов юношеской футбольной лиги, на примере АНО СШ «Акрон-Коноплева», нами было проведено повторное комплексное тестирование, психодиагностика, в результате которой были получены следующие данные (таблица 7).

Таблица 7 – Различия в симптомах эмоционального выгорания у исследуемых футболистов

Параметр	ЮФЛ-1		ЮФЛ2		ЮФЛ-3	
	До	После	До	После	До	После
Фаза «напряжение»						
Переживание психотравмирующих ситуаций	6,5±2,3	4,3±1,56	2,65±0,2 5	1,5±0,43	6,8±1,78	3,5±1,12*
Неудовлетворенность собой	3,3±0,89	2,9±0,78	2,95±0,3 6	2,05±0,5 6	2,5±1,12	2,0±0,96
Загнанность в клетку	2,4±0,56	1,5±0,65	1,15±0,1 5	0,56±0,2 6	1,07±0,4 6	0,96±0,1 4
Тревога и депрессия	5,1±1,1	2,9±1,3	2,45±0,7 6	1,35±0,6 3	6,0±2,0	3,0±0,76*
Фаза «резистенция»						
Неадекватное эмоциональное реагирование	17,6±3,6	12,3±2,3*	13,2±2,6 2	8,5±2,1**	16,7±3,2	10,2±2,1*
Эмоционально-нравственная дезориентация	7,75±1,2	4,5±1,1*	9,9±1,76	7,2±1,24*	7,35±1,7 2	5,9±1,12
Расширение сферы экономии эмоций	2,25±0,9 6	1,98±0,5 6	1,75±0,1 6	0,96±0,2 4	3,85±1,1 3	2,5±0,93
Редукция профессиональных обязанностей	9,91±1,4 3	6,3±1,56*	7,1±1,96	4,2±1,46*	9,7±2,15	5,4±1,5*
Фаза «истощение»						
Эмоциональный дефицит	9,0±1,23	6,9±1,98	8,59±2,1 5	5,89±1,8*	10,4±2,1 2	5,4±1,14*

Продолжение таблицы 7

Параметр	ЮФЛ-1		ЮФЛ-2		ЮФЛ-3	
	До	После	До	После	До	После
Эмоциональная отстраненность	7,9±1,14	6,1±1,24	8,15±1,84	6,76±1,56	5,4±1,14	2,4±0,76*
Личностная отстраненность	2,5±0,54	1,5±0,46	1,7±0,53	0,8±0,23	2,5±0,68	1,5±0,56
Психосоматические нарушения	3,25±0,76	1,4±0,24	3,05±0,49	1,5±0,32	3,0±0,64	1,7±0,34

Примечания: \* - P <0,05; \*\* - P <0,01.

Результаты оценки эмоционального выгорания у футболистов, выполненной по методике В.В. Бойко, продемонстрированы на рисунках 11,12 и 13. На рисунке 11 отражены показатели эмоционального выгорания у участников всех команд в фазе «Напряжение», после апробации разработанной программы.



Рисунок 11 – Показатели эмоционального выгорания у исследуемых футболистов в фазе «Напряжение» в конце исследования

Симптом «Переживание психотравмирующих обстоятельств» у футболистов ЮФЛ-1 и ЮФЛ-3 в начале исследования находился на стадии формирования, и выражался в средних значениях 6,5 и 6,8. Как видно из

таблицы 11, на конец исследования, после внедрения разработанной нами программы эти показатели снизились до 4,3 и 3,5 баллов ( $P < 0,05$ ), в тоже время у спортсменов команды ЮФЛ-2 данный симптом, который не был выражен и составил 2,65 балла на начало исследования, составил 1,5 балла, что указывает на отсутствие сформированных психотравмирующих переживаний у всех трех команд.

Симптом «Неудовлетворенность собой» у представителей всех исследуемых групп, не достиг стадии формирования, где показатели составляли на начало исследования 3,3, 2,95 и 2,5 соответственно, также имел тенденцию к снижению показателей, и в конце исследования эти результаты были 2,9 балла (ЮФЛ-1), 2,05 (ЮФЛ-2) и 2,0 балла (ЮФЛ-3). Это говорит о том, что спортсмены не испытывали выраженное недовольство собой и в целом воспринимают профессиональную нагрузку без выраженного внутреннего конфликта.

Показатели симптома «Загнанность в клетку» в конце исследования были одними из самых низких и выражались в таких показателях как 1,5 балла (ЮФЛ-1), 0,56 балла (ЮФЛ-2) и 0,96 балла (ЮФЛ-3). Соответствующие индексы отражают низкую степень чувства безысходности и отсутствия выхода, что свидетельствует об отсутствии выраженного истощения психической энергии и чувства беспомощности.

Симптом «Тревога и депрессия» у игроков ЮФЛ-1 и ЮФЛ-3 начинает формироваться в начале исследования был в диапазоне средних результатов (5,1 и 6,0 соответственно), что говорило о появлении у них тревожных и депрессивных проявлений, связанных с особенностями спортивной деятельности. Однако на конец исследования эти индексы снизились до показателей 2,9 балла (ЮФЛ-1) и 3,0 балла (ЮФЛ-3), что говорит о снижении чувства тревоги. У футболистов ЮФЛ-2 данный симптом в начале исследования не был выражен и составил 2,45 балла, однако и он имел тенденцию к снижению в данной команде и составил на конец исследования 1,35 балла.

Результаты, отражающие показатели симптомов эмоционального выгорания у футболистов всех исследуемых групп в фазе «Резистенция», представлены на рисунке 12.

Симптом «Неадекватное эмоциональное реагирование», в начале исследования, у всех групп имел выраженный характер, где значения составили 17,6 балла (ЮФЛ-1), 13,2 балла (ЮФЛ-2) и 16,7 балла соответственно. Это свидетельствовало о тенденции спортсменов рационализировать эмоциональные проявления и проявлять их выборочно в определённых ситуациях. Однако в конце исследования данные показатели, во всех трех командах имели ярко выраженную тенденцию ( $P > 0,05$ ) к снижению результатов по данному индексу, и соответствовали показателям 12,3 балла (ЮФЛ-1), 8,5 балла (ЮФЛ-2) и 10,2 балла (ЮФЛ-3), что отражено на рисунке 12.



Рисунок 12 – Показатели эмоционального выгорания у исследуемых футболистов на фазе «Резистенция» в конце исследования

Симптом «Эмоционально-нравственная дезориентация» у представителей всех команд находится на стадии формирования и составил показатель в диапазоне от 7,35 баллов до 9,9 баллов, в среднем по командам.

В конце исследования данные показатели снизились в среднем на 1,5-3 балла, достоверное снижение данного показателя произошло у команды ЮФЛ-1, где снижение индекса произошло на 3,25 баллов ( $P < 0,05$ ). Самое незначительное снижение по данному индексу было у команды ЮФЛ-3, в пределах 1,45 балла ( $P > 0,05$ ). Это проявляется в снижении эмоциональной вовлечённости и частичном оправдании собственных эмоционально холодных реакций по отношению к другим.

Симптом «Расширение сферы экономии эмоций» у футболистов всех команд по-прежнему остался не сформирован и составил такие индексы как 1,98 балла (ЮФЛ-1), 0,96 балла (ЮФЛ-2) и 2,5 балла (ЮФЛ-3). Спортсмены не испытывают значительного утомления от межличностных контактов и не склонны к ограничению общения с товарищами по команде или внешним кругом общения.

У всех обследованных команд футболистов симптом «Редукция профессиональных обязанностей» находился на стадии формирования в начале исследования, о чём свидетельствовали значения 9,91 балла (ЮФЛ-1), 7,1 балла (ЮФЛ-2) и 9,7 балла (ЮФЛ-3). Эти результаты указывают на наличие тенденции к снижению вовлечённости в выполнение профессиональных функций и уменьшению выраженности эмоциональных реакций в тренировочной деятельности. Однако в конце исследования данные индексы имели тенденцию к снижению и составили показатели 6,3 балла (ЮФЛ-1), 4,2 балла (ЮФЛ-2) и 5,4 балла (ЮФЛ-3), что было статистически значимым ( $P < 0,05$ ) по показателям t-критерия Стьюдента.

Симптом «Эмоциональный дефицит» у футболистов всех исследуемых команд находится в стадии формирования, в начале исследования, где значения составляли 9,0 баллов (ЮФЛ-1), 8,5 балла (ЮФЛ-2) и 10,4 балла (ЮФЛ-3) соответственно. Это проявляется в снижении способности к взаимопомощи и затруднённом межличностном взаимодействии, особенно в условиях высоких физических и эмоциональных нагрузок во время соревнований. В конце исследования эти показатели снизились, в среднем на

2-5 баллов и имели следующие значения: ЮФЛ-1 – 6,9 баллов, улучшение результата на 2,1 балл ( $P>0,05$ ), ЮФЛ-2 – 5,89 балла, улучшение на 2,61 балла ( $P>0,05$ ) и ЮФЛ-3 – 5,4 балла, улучшение на 5,0 баллов ( $P<0,05$ ). Показатели симптомов эмоционального выгорания у спортсменов в фазе «Истощение», в конце исследования представлены на рисунке 13.

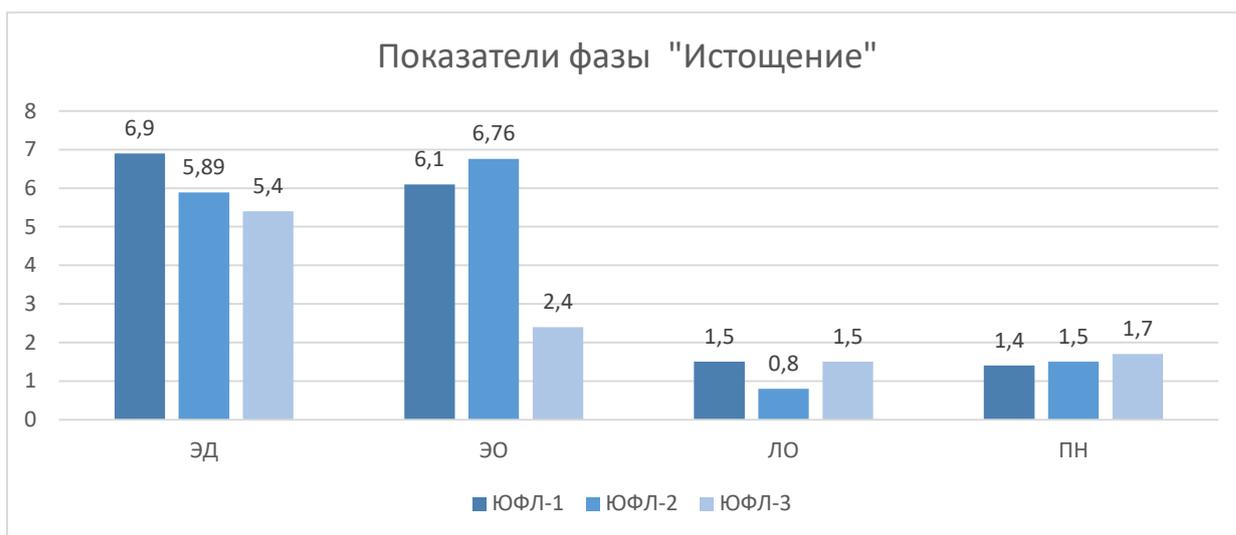


Рисунок 13 – Показатели эмоционального выгорания на фазе «Истощение» в конце исследования

У спортсменов ЮФЛ-3 симптом «Эмоциональная отстранённость» в начале исследования не проявлялся в значительной степени и составил показатель 5,4 балла, тогда как у футболистов ЮФЛ-2 и ЮФЛ-1 он формировался активнее, и составил 7,9 балла (ЮФЛ-2) и 8,15 балла (ЮФЛ-1). Что свидетельствовало о возрастающем стремлении ограничивать эмоциональные проявления в профессиональной сфере и дистанцироваться от эмоционально насыщенных ситуаций, связанных с тренировочным и соревновательным процессом. В конце исследования данный параметр был представлен следующими данными: ЮФЛ-1 – 6,1 балла (улучшение на 2,05 ( $P>0,05$ ), ЮФЛ-2 – 6,76 балла (улучшение на 1,14 балла ( $P>0,05$ ) и ЮФЛ-3 – 2,4 балла (улучшение на 3,0 балла ( $P <0,05$ )).

Симптом «Личностная отстранённость» у футболистов всех исследуемых команд не был сформирован в начале исследования, при этом

снижение показателей по данному критерию также произошел и имел следующие значения: ЮФЛ-1 – 1,5 балла (улучшение результата на 1,0 балл), ЮФЛ-2 – 0,8 балла (улучшение результата на 1,6 балла) и ЮФЛ-3 – 1,7 балла (улучшение результата на 0,8 балла). Это свидетельствует о сохранении интереса к взаимодействию с одноклубниками и об отсутствии тенденции к эмоциональному отчуждению. Подобное явление может быть обусловлено спецификой командного вида спорта, где межличностное общение и совместная деятельность играют ключевую роль.

Симптом «Психосоматические и психовегетативные нарушения» не был сильно проявлен в показателях данной методики у всех команд на начало исследования. И если показатели в начале исследования составили ЮФЛ-1 – 3,25 балла, ЮФЛ-2 – 3,05, а ЮФЛ-3 – 3,0 балла, то в конце исследования эти показатели снизились до ЮФЛ-1 – 1,4 балла, ЮФЛ-2 -1,5, а ЮФЛ-3 – 1,7 балла. Несмотря на то, что полученные показатели не имели статистической значимости ( $P > 0,05$ ), они отражают отсутствие признаков ухудшения физического состояния и эмоционального самочувствия, что указывает на стабильность психофизиологического состояния футболистов.

Далее нами был проведен анализ результатов исследования уровня тревожности у футболистов всех групп (методика Ч.Д. Спилбергера, в адаптации Ю.Л. Ханина STAI) представленный в таблице 8 и рисунке 14.

Таблица 8 – Динамика уровня тревожности у исследуемых спортсменов в ходе исследования

Переменные	ЮФЛ-1		ЮФЛ-2		ЮФЛ-3	
	До	После	До	После	До	После
Личностная тревожность	32,32±3,11	28,56±2,1*	34,76±4,02	29,46±2,15**	32,96±4,85	29,13±3,1*
Ситуативная тревожность	32,44±2,45	27,3±1,56*	36,12±2,82	30,7±1,96**	33,56±5,14	29,76±3,2*

Примечания: \* -  $P < 0,05$ ; \*\* -  $P < 0,01$

В начале исследования у большинства футболистов исследуемых групп присутствовал средний уровень личностной тревожности и ситуативной тревожности, что указывало на умеренную выраженность тревожных и беспокойных состояний, обусловленных профессиональной спортивной деятельностью, в контексте спортивной среды.

Однако апробация разработанной нами программы, направленной на профилактику эмоционального выгорания, дала свои положительные результаты и отразилась в достоверном снижении ( $P < 0,05$  и  $P < 0,01$ ) показателей как личностной, так и ситуативной тревожности, что отражено на рисунках 14 и 15.

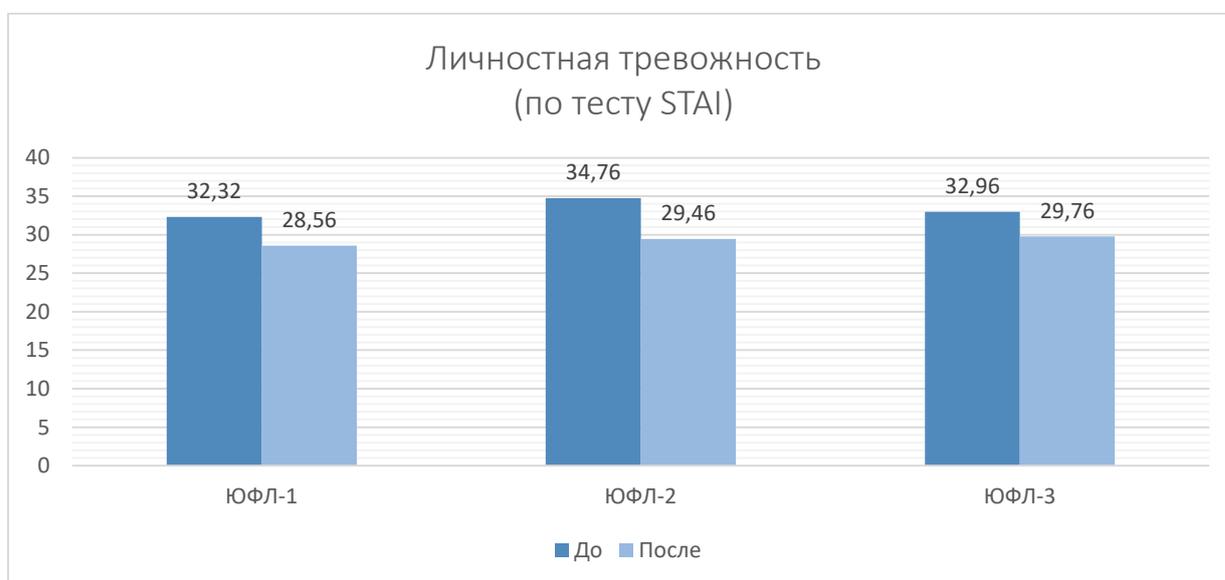


Рисунок 14 – Показатели тревожности у футболистов в ходе исследования

Показатели ситуативной тревожности футболистов в ходе исследования отражены на рисунке 15.

Анализ данных по уровню ситуативной и личностной тревожности показывает, что в ходе исследования эти два показателя со среднего уровня, вместились в показатель низкого уровня во всех трех командах. При этом снижение показателей по обоим параметрам тревожности был достоверным

во всех трех командах, в среднем, в пределах от 3,76 баллов ( $P < 0,05$ ) до 5,42 баллов ( $P < 0,01$ ).



Рисунок 15 – Показатели личностной тревожности у футболистов в ходе исследования

Данные показатели отражены на рисунке 16.

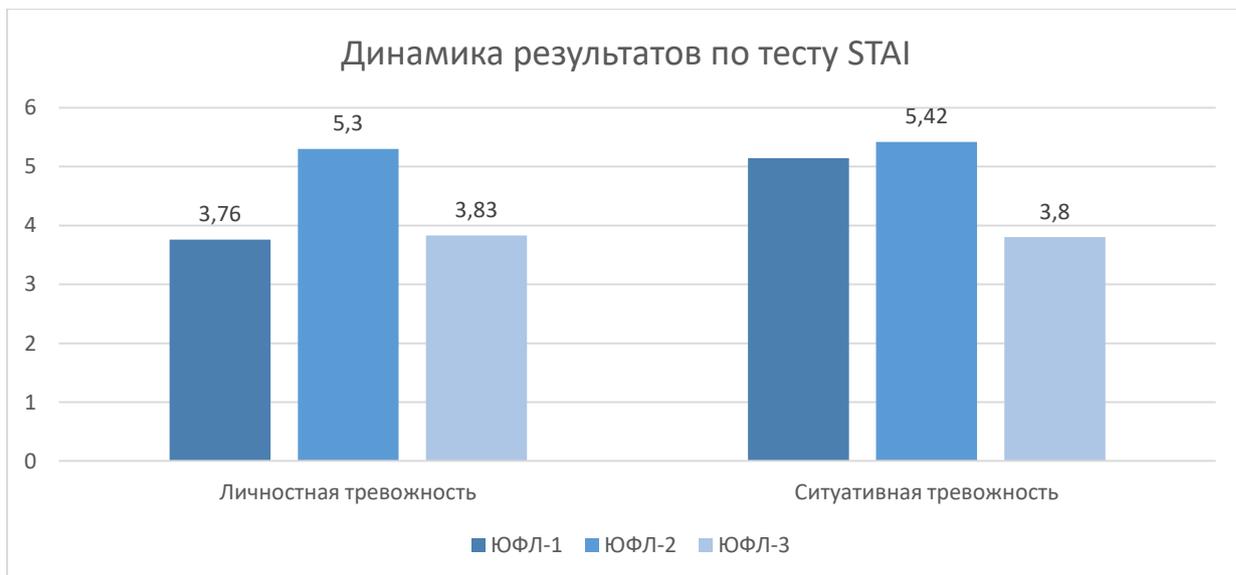


Рисунок 16 – Динамика показатели личностной и ситуативной тревожности у футболистов в ходе исследования

Таким образом, для большей части футболистов, в конце исследования, был характерен низкий уровень как личностной, так и ситуативной тревожности, что свидетельствует не только о том, что у них слабо выражено состояние психического дискомфорта, повышенной напряженности, тревоги по поводу различных жизненных обстоятельств, но и об эффективности, разработанной нами программы.

Далее нами был произведен анализ результатов по методике «Восьмицветовой тест М. Люшера» отраженный в таблице 9.

Таблица 9 – Динамика показатели по тесту «Восьмицветовой тест М. Люшера»

Переменные	ЮФЛ-1		ЮФЛ-2		ЮФЛ-3	
	До	После	До	После	До	После
Показатель тревожности	2,08±1,66	1,5±1,08	2,20±1,87	1,3±1,12	0,88±1,39	0,62±1,39
Совокупные отклонения	3,48±0,89	1,95±0,78*	3,24±0,90	2,0±0,60	2,12±0,94	1,3±0,68
Вегетативный коэффициент	3,24±0,85	2,12±0,76	3,76±1,03	2,24±0,96*	2,68±1,01	1,65±0,78

Примечания: \* -  $P < 0,05$ ; \*\* -  $P < 0,01$

В целом, большинство футболистов в начале исследования демонстрировали низкий уровень тревожности, по тесту М. Люшера, однако показатели совокупных отклонений и вегетативный коэффициент у команд ЮФЛ-1 и ЮФЛ-2 достигли среднего уровня, что говорило о том, что выполняемые физические нагрузки имели негативное последствие на здоровье спортсменов, и восстановительные процессы не осуществлялись должным образом.

Однако апробация разработанной нам программы дали свой положительный эффект, что отражено на рисунке 17.

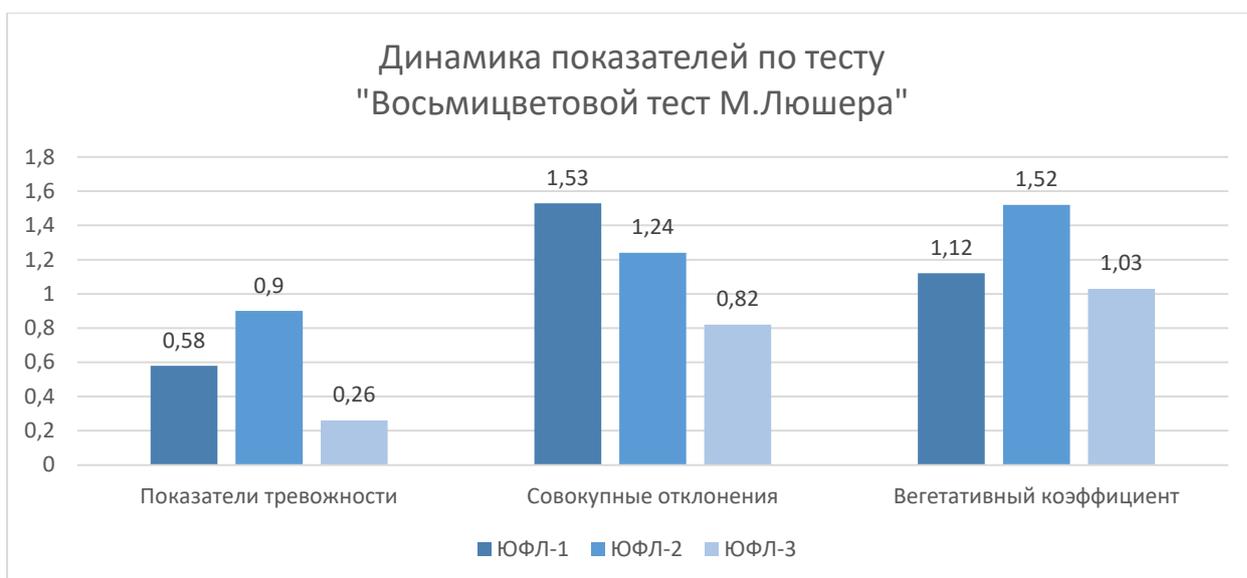


Рисунок 17– Динамика показатели по тесту М. Люшера

Как видно из рисунка 17, прирост показателей произошел у всех команд, по всем показателям, однако наибольшая положительная динамика произошла у команды ЮФЛ-1 по показателю «Совокупные отклонения» и составила 1,53 балла с уровнем достоверности  $P < 0,05$ , также достоверный прирост произошел у команды ЮФЛ-2, по показателю «Вегетативный коэффициент», с результатом в 1,52 балла, с уровнем достоверности  $P < 0,05$  (по t-критерию Стьюдента). Другие показатели у всех команд, несмотря на положительные изменения, не имели статистической значимости ( $P > 0,05$ ).

Данные показатели свидетельствуют о положительном эффекте используемой нами программы, на основе мультимодальных и смешанных интервенций.

Далее нами были обработаны результаты полученные по шкале выгорания спортсмена (Athlete Burnout Measure, АВМ) в адаптации К.А. Бочавер, Д.В. Бондарев, Л.М. Довжик, которые представлены в таблице 10.

Как видно из таблицы 10 по всем параметрам, у всех исследуемых команд произошла положительная динамика, отражающая основные компоненты эмоционального выгорания у спортсменов. И если на начало

исследования самые высокие показатели были у команды ЮФЛ-1, как самой старшей команды, особенно по параметрам эмоционального и физического истощения, то к концу исследования данные показатели из среднего-высокого (на границе высокого) снизились до среднего результата, на границе с низким, и прирост данного показателя составил, в среднем 8,7 балла, при статической значимости  $P < 0,01$  (по t-критерию Стьюдента). Результаты представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Показатели по шкале выгорания спортсмена (Athlete Burnout Measure, АВМ)

Переменные	ЮФЛ-1		ЮФЛ-2		ЮФЛ-3	
	До	После	До	После	До	После
Сниженное чувство самореализации	13,2±4,1	7,5±2,0**	9,3±2,8	5,4±1,7*	7,8±2,5	4,3±1,4*
Эмоциональное/физическое истощение	15,6±1,9	6,9±1,5**	9,5±3,2	5,2±1,6*	7,6±2,1	2,4±1,16**
Обесценивание	12,6±3,2	7,8±2,3*	5,4±2,1	3,9±1,4	6,0±1,54	2,9±1,1*

Примечания: \* -  $P < 0,05$ ; \*\* -  $P < 0,01$

Также в данной команде произошли положительные изменения и по показателю «Сниженное чувство самореализации», в среднем на 5,7 баллов ( $P < 0,01$ ), также из средних, на границе высоких результатов, перешел в средний показатель, на границе с низким.

Изменения в команде ЮФЛ-2 были также положительными, но они не были столь значительными, при этом были статистики значимыми, особенно по показателям «Сниженное чувство самореализации» и «Эмоциональное и физическое истощение», в пределах 4 баллов ( $P < 0,05$ ).

В команде ЮФЛ-3 также произошла положительная динамика по всем трем индексам данного теста, наибольшая положительная динамика произошла по показателю «Эмоциональное и физическое истощение», и составила 5,2 балла ( $P < 0,01$ ). Другие два критерия имели достоверный прирост при  $P < 0,05$ , и составили в среднем 3,1 балла (Обесценивание) и 3,5 баллов (Сниженное чувство самореализации).

Данные показатели нашли отражение на рисунке 18.

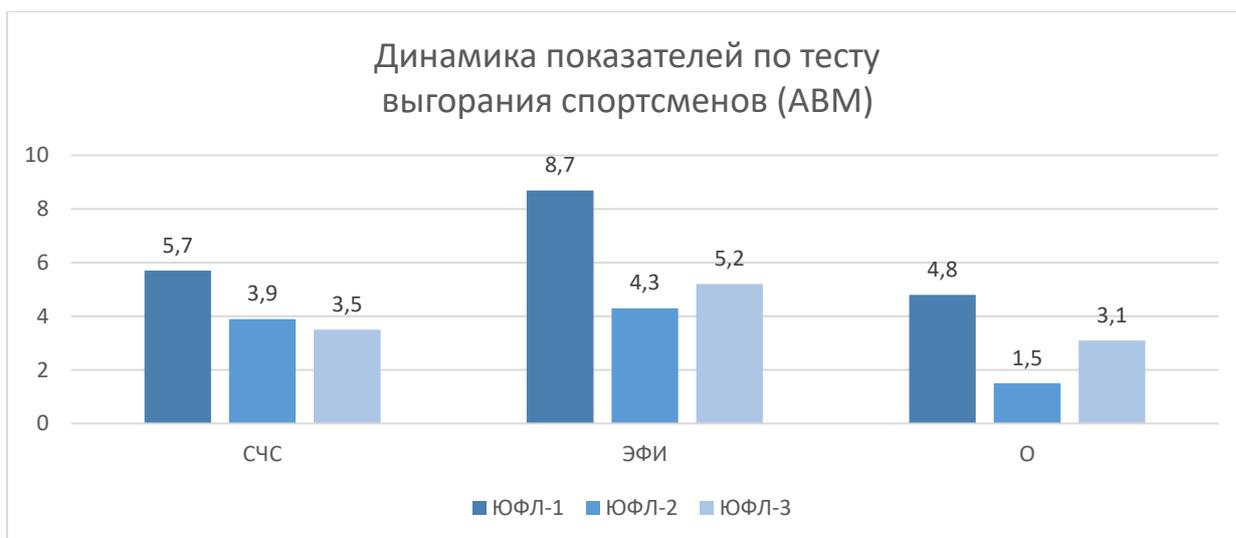


Рисунок 18 – Динамика показатели по шкале выгорания спортсмена (Athlete Burnout Measure, АВМ) в ходе исследования

Таким образом, можно сделать вывод о том, что апробированная нами программа, на основе использования мультимодальных и смешанных интервенций, была эффективна, что подтверждает гипотезу нашего исследования.

## 2.5 Практические рекомендации профилактики эмоционального выгорания у спортсменов (на примере футбольных академий)

Эмоциональное выгорание в молодежном футболе представляет серьезную угрозу для развития талантливых игроков. Ведущие мировые футбольные академии разработали комплексные программы профилактики, основанные на научном подходе и многолетнем опыте работы с юными спортсменами. Анализ практик таких академий, как Барселона (Ла Масия), Аякс, Манчестер Сити, Реал Мадрид, Бавария Мюнхен, Ювентус и Пари Сен-Жермен, показывает разнообразие подходов к поддержанию психологического здоровья молодых футболистов.

В исследованиях, проводимых В.В. Амплеевой и Д.А. Вяхиревым [9,11], а также отраженные в новейшем издании Football sciens & performance coaching [86] были выявлены следующие концепции профилактики эмоционального выгорания на уровне мировых футбольных академий:

Барселона (Ла Масия)

Академия Ла Масия известна своим холистическим подходом к развитию игроков. Основой программы является не только техническое совершенствование, но и формирование личности спортсмена.

Ключевые программы профилактики:

- система поддержки «Футбольная долина» (Silicon Valley of Soccer);
- акцент на развитие мышления над атлетизмом;
- культивирование творчества и видения игры;
- важность страсти, упорного труда и стойкости.

Образовательные программы:

- ипрограмма по целостному здоровью и спортивному образу жизни (Executive Program in Holistic Health and Athlete Lifestyle) – комплексная программа, охватывающая питание, сон, восстановление, психическое благополучие и профилактику травм;
- профессиональный диплом в области нейробиологии и психологии в командных видах спорта (Professional Diploma in Neurobiology and Psychology in Team Sports) – развитие понимания влияния нервной системы на спортивные результаты;
- программы управления тренировочной нагрузкой и профилактики травм;
- инновационные методики.

Данная футбольная академия предлагает:

- научно-обоснованный подход к здоровью спортсменов;
- использование нейронауки и физиологии для оптимизации энергии и восстановления;

- интеграция ментального здоровья в ежедневную подготовку [9], [11], [86].

Аякс (Амстердам).

The Ajax Way – методология развития.

Философия Ajax Academy основана на четырех столпах:

- Total Football – тактическая система Йохана Кройффа;
- Technical Mastery – развитие технических навыков;
- Tactical Awareness – тактическое понимание игры;
- Mental Strength – психическая устойчивость.

Программы поддержки ментального здоровья.

Комплексная система поддержки включает:

- штатные спортивные психологи для навигации в условиях элитных тренировок;
- программы жизненных навыков для социально незащищенных детей;
- обучение нормам и ценностям, безопасному использованию социальных сетей;
- обучение честной игре (Ajax Fair Play workshop) – работа с темами разнообразия, дискриминации и расизма.

Данная футбольная академия предлагает:

- жизненные навыки (Life Skills & Clinics) – игровое обучение здоровому питанию и финансовой грамотности;
- развитие сотрудничества, уважения и дисциплины через футбольные клиники;
- поддержка уязвимых групп детей и молодежи [9], [11], [86].

Манчестер Сити (Англия).

Системный подход к благополучию.

Manchester City Academy разработала многоуровневую систему поддержки психического здоровья:

- скрининг благополучия каждые 12 недель для всех игроков мужской и женской академий;
- возможность выявления областей повышенного давления;
- индивидуальные консультации со спортивным психологом (Head of Sports Psychology Jennie Killilea);
- сотрудничество с NHS, RMCH CAMHS и сетями первичной медицинской помощи;
- специально разработанная программа обучения ментальному здоровью;
- сочетание адаптированных футбольных сессий с групповыми семинарами;
- 8-10 недель индивидуального мониторинга.

Тематические направления. Основные проблемы, обсуждаемые игроками:

- страх получения травм;
- давление соревнований;
- проблемы с отбором в основной состав;
- баланс между ожиданиями и реальностью [9], [11], [86].

Реал Мадрид (Испания).

Интегрированный подход к ментальному здоровью.

Фонд мадридского Реала (Real Madrid Foundation) разработал комплексную систему психологической поддержки (Luis de Carlos Forum):

- ежегодные форумы по защите ментального здоровья подростков;
- участие специалистов по ментальному здоровью, педагогов и спортивных профессионалов;
- Eva Molleja – директор спортивной психологии академии: «Спорт является защитным фактором, хотя также включает факторы риска».

Тренировка ментальных навыков (Train Your Mind Programme):

- 100% онлайн-курс с индивидуализированной программой сопровождения;
- улучшение субъективного благополучия через психологические техники;
- поддержка личностных и профессиональных изменений.

Образовательная платформа – Академия спортивных ценностей TV (Sport Values Academy TV):

- контент, связанный с ценностями, которые используются в работе с молодежью.
- очное и онлайн-обучение без границ.
- трансляция конгрессов в прямом эфире и в записи [9], [11], [86].

Бавария Мюнхен (Германия).

Психосоциальная поддержка на Campus.

FC Bayern Campus создал трёхуровневую систему поддержки.

Структура психосоциальной области:

- академия – специальная образовательная команда для резидентов;
- образование – фокус на школах, тренировках, защите детей и профилактике;
- спортивная психология – работа с ментальными аспектами.

Инновационные программы – месяц повышения осведомленности о психическом здоровье (Mental Health Awareness Month):

- совместный проект с Manchester United и Benfica;
- девиз: «Совместное укрепление психического здоровья и благополучия в футболе» (Promoting Mental Health & Wellbeing in Football, Together);
- награждение от Фонда Роберта Энке (Robert Enke Foundation) за вклад в продвижение ментального здоровья.

Программа, меняющая правила игры (Game Changer Programme):

- программа для молодежных тренеров в сотрудничестве с Фондом Дирка Новицки (Dirk Nowitzki Foundation);
- помощь тренерам в реализации их потенциала;
- развитие лидерских качеств профессионально и лично.

Подростковый клуб ФК «Бавария» (FC Bayern TEENS CLUB):

- первые семинары по ментальному здоровью;
- создание сети для молодежи, заинтересованной в обучении через спорт [9], [11], [86].

Ювентус (Италия).

Juventus разработал инновационную подкаст-серию для борьбы со стигмой ментального здоровья – Подкаст «Истории силы» (Stories of Strength Podcast):

- ведущие: Kati Morton (терапевт) и Laura de Dilectis (психолог);
- второй сезон с Nev Schulman (MTV «Catfish»);
- эпизоды: «Психическое здоровье в юношеском спорте» (Mental Health in Youth Sports) с Samuel Ping-Junior и Timothy Weah.

Тренировочный проект «Ювентуса» (Juventus Training Project) начат в ЮФЛ - 3 году с образовательной целью:

- обучение тренеров, спортсменов и персонала;
- Повышение осведомленности о ментальных процессах.

Психологическая поддержка:

- профессор Giuseppe Vercelli – менеджер психологической области;
- каждая команда имеет выделенного спортивного психолога;
- ежедневная поддержка технического, атлетического персонала и индивидуальных игроков.

Академия резидентуры «Ювентуса» (Juventus Residency Academy):

- психологи и физиотерапевты в штате;
- 24-часовое наблюдение за членами команды;
- доступ к J-Medical и медицинскому надзору;

- индивидуальная страховая политика для каждого участника [9], [11], [86].

Пари Сен-Жермен (PSG) (Франция).

Глобальная сеть поддержки. PSG Academy создала международную систему развития с акцентом на благополучие.

Ценности академии Пари Сен-Жермен (Paris Saint-Germain Academy Values):

- развитие индивидуальных способностей и социального благополучия;
- возможность играть в футбол, заводить новых друзей в веселой, расслабленной атмосфере;
- программы для всех уровней способностей от 4 до 17 лет.

Программа развития игроков (Player Development Programme (PDP)):

- открыт для всех способностей от начинающих до элитных уровней;
- индивидуальное менторство от тренированных тренеров PSG Academy;
- полные отчеты от главного тренера в конце сезона с рекомендациями.
- интегрированная поддержка.

Целостный подход (Holistic Approach):

- тренинги по благополучию и питанию – жизненно важные области в современной игре;
- семинары по силе и кондиционированию, питанию, благополучию игроков и бизнесу;
- индивидуальное менторство для понимания собственных целей и устремлений [9], [11], [86].

Таким образом, анализ программ профилактики эмоционального выгорания в ведущих мировых футбольных академиях показывает, что успешная профилактика требует системного, мультидисциплинарного подхода, интегрированного во все аспекты подготовки молодых

спортсменов. Ключевыми элементами эффективных программ являются раннее выявление рисков, индивидуализированная поддержка, образовательный компонент и создание поддерживающей социальной среды.

Передовой опыт таких академий, как Барселона, Аякс, Манчестер Сити, Реал Мадрид, Бавария, Ювентус и ПСЖ, демонстрирует важность инвестирования не только в техническое развитие игроков, но и в их психологическое благополучие. Это не только способствует предотвращению эмоционального выгорания, но и создает основу для долгосрочного успеха как в спортивной карьере, так и в жизни в целом.

Будущее развития программ профилактики эмоционального выгорания в футболе связано с дальнейшей интеграцией научных достижений, цифровых технологий и персонализированных подходов к поддержке молодых спортсменов, создавая тем самым более здоровую и устойчивую спортивную среду для следующего поколения футболистов.

Следовательно, профилактика эмоционального выгорания у футболистов юношеской лиги должна включать в себя комплекс мероприятий, направленных на раннее выявление признаков выгорания и создание условий для их предупреждения.

На основе проведенного нами исследования и внедрения не только концепции на уровне футбольной академии АНО ДО СШ «Акрон-Академия Коноплева», но и программы профилактики эмоционального выгорания спортсменов (на примере футболистов юношеской футбольной лиги ЮФЛ) мы представляем основные стратегии и практические рекомендации:

Организация сбалансированного тренировочного процесса:

- постоянный контроль нагрузки, внедрение индивидуальных программ тренировок, ориентированных на физические и психологические возможности спортсменов;
- чередование интенсивных тренировок с восстановительными периодами, внедрение методов релаксации и минимизация перетренированности.

- Поддержка психологического комфорта:
- регулярное проведение психологических тренингов и групповых занятий, направленных на развитие стрессоустойчивости, навыков саморегуляции и мотивации;
- обучение спортсменов техникам релаксации, дыхательным упражнениям и медитациям.

Создание доверительной атмосферы в команде:

- взаимоподдержка и уважение между тренерами и игроками, внедрение открытой коммуникации, активное участие психологов и тренеров в решении эмоциональных проблем;
- организация наставничества и групп поддержки среди игроков.

Обеспечение информационной поддержки:

- просвещение спортсменов и их родителей о признаках выгорания, его причинах и способах профилактики;
- формирование позитивных установок, ориентированных на личностное развитие, а не только на спортивные достижения.

Развитие навыков саморегуляции и самоконтроля:

- обучение техникам самонаблюдения и распознавания первых признаков утомления и стресса;
- стимулирование ведения дневников настроения и физического состояния.

Регулярный мониторинг эмоционального состояния:

- проведение анкетирования, тестирования и интервью с целью выявления ранних признаков выгорания;
- построение индивидуальных планов психологической поддержки и коррекции.

Эффективная профилактика позволяет сохранить психоэмоциональное здоровье юных футболистов, повысить их мотивацию, результативность и развить устойчивость к стрессам в условиях интенсивных тренировок и соревнований.

## Заключение

Анализ программ профилактики эмоционального выгорания в ведущих мировых футбольных академиях показывает, что успешная профилактика требует системного, мультидисциплинарного подхода, интегрированного во все аспекты подготовки молодых спортсменов. Ключевыми элементами эффективных программ являются раннее выявление рисков, индивидуализированная поддержка, образовательный компонент и создание поддерживающей социальной среды.

Передовой опыт таких академий, как Барселона, Аякс, Манчестер Сити, Реал Мадрид, Бавария, Ювентус и ПСЖ, демонстрирует важность инвестирования не только в техническое развитие игроков, но и в их психологическое благополучие. Это не только способствует предотвращению эмоционального выгорания, но и создает основу для долгосрочного успеха как в спортивной карьере, так и в жизни в целом.

Будущее развитие программ профилактики эмоционального выгорания в футболе связано с дальнейшей интеграцией научных достижений, цифровых технологий и персонализированных подходов к поддержке молодых спортсменов, создавая тем самым более здоровую и устойчивую спортивную среду для следующего поколения футболистов.

Эмоциональное выгорание в спорте – основными симптомами эмоционального выгорания в спорте являются: отсутствие желания выступать, отсутствие интереса к спорту в целом, бессонница, физическое и психическое истощение, низкий уровень самооценки, нарушение настроения, злоупотребление препаратами, переоценка ценностей, эмоциональная изоляция, высокая тревожность, сниженный уровень физической активности, трудности в межличностных отношениях, ригидное поведение, личностное отдаление. Все эти симптомы можно разделить на 4 группы нарушений:

- физические: нарушение сна, хронические головные боли, гастроэнтерологические проблемы, физическое и психическое истощение, повышенная подверженность инфекционным

- заболеваниям, сниженный уровень физической активности, хроническая усталость;
- эмоциональные: депрессия, беспомощность, гнев/агрессия, раздражительность, напряженность, сниженный фон настроения, повышенная тревожность;
  - поведенческие: отсутствие желания выступать, злоупотребление лекарственными и психоактивными препаратами, отсутствие интереса к спортивной деятельности, снижение результативности тренировочной и соревновательной деятельности, уход от физической активности, трудности в межличностных отношениях;
  - когнитивные: переоценка ценностей, негативные установки, оценка спортивной деятельности как предъявляющей чрезмерные требования к личности спортсмена.

Профилактика эмоционального выгорания в футболе – учитывая индивидуальность протекания эмоционального выгорания у каждого спортсмена, очень важно уметь его обнаружить на ранних этапах развития, чтобы снизить негативные последствия. Это наиболее сложный момент, так как иногда «выгоревшим» спортсменам приписывается просто наличие недостатков характера или лень, часто тренеры даже не пытаются определить истинные причины снижения эффективности деятельности воспитанников. Современные научные исследования выделяют несколько типов интервенций, которые продемонстрировали наибольшую эффективность в предотвращении спортивного выгорания:

- когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) (КПТ работает через изменение дисфункциональных мыслительных паттернов и развитие адаптивных копинг-стратегий);
- интервенции на основе осознанности (майндфулнесс) (особенно сильное воздействие наблюдалось на эмоциональное/физическое истощение);

- медитативные программы с практикой сидячей медитации и сканирования (снижение глобального выгорания);
- аутогенная тренировка (снижение уровня эмоционального выгорания и повышение уровня нервно-психической устойчивости);
- техники глубокой релаксации, саморегуляции и управления физиологическими процессами через концентрацию внимания (профилактика эмоционального выгорания);
- смешанные интервенции, с использованием дыхательных упражнений (диафрагмальное, глубокое, квадратное дыхание) (значительное улучшение самоуверенности, контроля возбуждения, снижение тревожности, повышение осознанности и способности к перефокусировке внимания);
- мультимодальные интервенции (тренировка психологических навыков (PST) улучшение целеполагания и самоинструктирования, повышение эмоциональной регуляции).

В результате проведенного эмпирического исследования, на констатирующем этапе эксперимента, были получены следующие результаты.

Анализ данных по тесту эмоционального выгорания по В.В. Бойко показал, что такие индексы как «Переживание психотравматических ситуаций», «Тревога и депрессия», «Эмоционально-нравственная дезориентация», «Редукция профессиональной деятельности», «Эмоциональный дефицит» и «Эмоциональная отстранённость» находились в стадии формирования достигнув показателя среднего уровня. При этом самым высоким был показатель «Неадекватное эмоциональное реагирование», которое имело уровень выше среднего было свойственно всем трем командам.

Анализ данных по уровню ситуативной и личностной тревожности, по тесту STAI показал, что высокий уровень ситуативной тревожности выявлен лишь у 1% футболистов ЮФЛ-3, средний выявлен у основной массы всех

исследуемых групп и составил 70,0%, 99% и 89% соответственно, и низкий уровень ситуативной тревожно ЮФЛ-1, 1% ЮФЛ-2 и 10% у ЮФЛ-3.

Анализ данных по тесту «Восьмицветовой тест М. Люшера» выявил, что высокий уровень тревожности выявлен у 10% футболистов ЮФЛ-1, у 10% футболистов ЮФЛ-2 и у 5% футболистов ЮФЛ-3, средний уровень тревожности у 20% футболистов ЮФЛ-1, 20% у футболистов ЮФЛ-2 и 10% у футболистов ЮФЛ-3, низкий уровень у 70% футболистов ЮФЛ-1, 80% у футболистов ЮФЛ-2 и 85% футболистов ЮФЛ-3. Также, на уровне формирования находились показатели «Совокупного отклонения» и «Вегетативный коэффициент».

Результаты по шкале выгорания спортсмена (АВМ) возрастную динамику выгорания спортсменов, связанную с уровнем профессионального мастерства. Уровень эмоционального и физического истощения, в командах ЮФЛ-3 и ЮФЛ-2 были примерно на одном уровне ( $P > 0,05$ ), а вот результаты команды ЮФЛ-1, достоверно ( $P < 0,05$ ) выше, чем в других двух командах, более младшего возраста.

Для решения данной проблемы в АНО ДО СШ «Акрон-Коноплева» была разработана концепция развития Академии, которая включала в себя: профилактическую направленность, мультидисциплинарный подход; индивидуализацию программ, образовательный компонент, социальную поддержку, инновационные технологии и методы, научно-обоснованные методики.

Разработанная нами программа была частью и исходила из общей концепции развития академии АНО ДО СШ «Акрон-Академия Коноплева».

Цель программы – профилактика эмоционального выгорания у спортсменов (на примере футболистов юношеской футбольной лиги).

Задачи программы:

- работа с негативными убеждениями и стрессовыми реакциями (психологическая составляющая);

- оптимизация тренировочных нагрузок и восстановления (физиологическая составляющая);
- развитие поддерживающих отношений и коммуникации (социальная составляющая);
- создание здоровой спортивной среды (организационная составляющая).

Содержание программы строилось на использование таких мультимодальных и смешанных интервенциях как:

- интервенции на основе осознанности (майндфулнесс) (особенно сильное воздействие наблюдалось на эмоциональное/физическое истощение);
- медитативные программы с практикой сидячей медитации и сканирования (снижение глобального выгорания);
- аутогенная тренировка (снижение уровня эмоционального выгорания и повышение уровня нервно-психической устойчивости);
- техники глубокой релаксации, саморегуляции и управления физиологическими процессами через концентрацию внимания (профилактика эмоционального выгорания);
- смешанные интервенции, с использованием дыхательных упражнений (диафрагмальное, глубокое, квадратное дыхание) (значительное улучшение самоуверенности, контроля возбуждения, снижение тревожности, повышение осознанности и способности к перефокусировке внимания);
- мультимодальные интервенции (тренировка психологических навыков (PST) улучшение целеполагания и самоинструирования, повышение эмоциональной регуляции).

Для нашей программы был выбран блок профилактической направленности, в рамках которого и была разработана наша программа, представленная в соединении таких методов и средств профилактики эмоционального выгорания как:

- компенсационные йоговские упражнения (КЙУ), задача КУ состоит в исправлении и компенсации развитого мышечного дисбаланса посредством регулярных компенсационных упражнений;
- регенеративные йоговские упражнения (РЙУ) для ускорения процесса восстановления после напряженных тренировок и соревнований;
- занятия утренней йогой «Сурья намаскар»;
- йоговские дыхательные упражнения: брюшное и ритмичное йоговское дыхание;
- дыхательные техники: 4-7-8 и дыхание «Квадрат»;
- Занятия аутогенными тренировками, с элементами релаксации;
- синхрогимнастика, метод «Ключ», метод саморегуляции Хасая Алиева;
- прогрессивная мышечная релаксация;
- нервно-мышечная релаксация по Джекобсону.

Все представленные и описанные методы, средства и подходы использовались в зависимости от этапа сезона: подготовительный (тренировочный – сборы), соревновательный (2 круга), восстановительный (2 раза в год).

В приложении Приложении А, таблица А.1 представлены асаны Хатха-йоги. В Приложении Б. размещен план-конспект проведения занятия по йоге.

Анализ динамики результатов по тесту В.В. Бойко на эмоциональное выгорание показал, что достоверное улучшение результатов, с достоверностью ( $P < 0,05$ ) произошло по таким показателям, как «Переживание психотравматических ситуаций», «Тревога и депрессия», «Неадекватное эмоциональное реагирование», которое имело уровень выше всем трем командам в начале исследования, «Эмоционально-нравственная дезориентация», «Редукция профессиональной деятельности», «Эмоциональный дефицит» и «Редукция профессиональной деятельности» находились в стадии снижения достигнув показателя низкого уровня.

По тесту Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина (STAI) уровень ситуативной и личностной тревожности снизился по обоим параметрам и был достоверно ниже во всех трех командах, в среднем, в пределах от 3,76 баллов ( $P < 0,05$ ) до 5,42 баллов ( $P < 0,01$ ). Для большей части футболистов, в конце исследования, был характерен низкий уровень как личностной, так и ситуативной тревожности.

По тесту «Восьмицветовой тест М. Люшера» наибольшая положительная динамика произошла у команды ЮФЛ-1 по показателю «Совокупные отклонения» и составила 1,53 балла с уровнем достоверности  $P < 0,05$ , также достоверный прирост произошел у команды ЮФЛ-2, по показателю «Вегетативный коэффициент», с результатом в 1,52 балла, с уровнем достоверности  $P < 0,05$  (по t-критерию Стьюдента).

Результаты теста по шкале выгорания спортсмена (ABM) показали, что в команде ЮФЛ-1 произошли положительные изменения и по показателю «Сниженное чувство самореализации», в среднем на 5,7 баллов ( $P < 0,01$ ), также из средних, на границе высоких результатов, перешел в средний показатель, на границе с низким. Изменения в команде ЮФЛ-2 были также положительными, но они не были столь значительными, при этом были статистически значимыми, особенно по показателям «Сниженное чувство самореализации» и «Эмоциональное и физическое истощение», в пределах 4 баллов ( $P < 0,05$ ). В команде ЮФЛ-3 также произошла положительная динамика по всем трем индексам данного теста, наибольшая положительная динамика произошла по показателю «Эмоциональное и физическое истощение», и составила 5,2 балла ( $P < 0,01$ ). Другие два критерия имели достоверный прирост при  $P < 0,05$ , и составили в среднем 3,1 балла (Обесценивание) и 3,5 баллов (Сниженное чувство самореализации).

Таким образом, можно сделать вывод о том, что апробированная нами программа, на основе использования мультимодальных и смешанных интервенций, была эффективна, что подтверждает гипотезу нашего исследования.

## Список используемой литературы

1. Александров А. А. Аутотренинг: Справочник. СПб.: Питер, 2088. 272 с.
2. Алексеев А. В. Себя преодолеть! Психологическая подготовка в спорте. Ростов н/Д: Феникс. 352 с.
3. Алиев Х. Х. Быстрое восстановление здоровья. Эффективная методика по устранению страха, стресса и болезней. М.: Книга, 2024. 272 с.
4. Амплеева В. В. Специализированные психотехники повышения работоспособности и психической устойчивости в спорте // Сборник материалов Международной заочной научно-практической конференции «Стратегическое планирование развития городов России. Памяти первого ректора ТГУ С.Ф. Жилкина». Тольятти, 2011. С. 127-135.
5. Амплеева В. В., Власов В. Н. Формирование психической устойчивости тхэквондистов высокой квалификации с помощью медитативных психотехник // UNIVERSUM: Психология и образование. 2016. № 10 (28). URL: <http://7universum.com/ru/psy/archive/item/3739> [дата обращения 11.11.2025].
6. Амплеева В. В., Юдин А. Э. Особенности применения аутогенной тренировки в психологической подготовке каратистов // Молодой ученый. 2016. № 20. С. 761-765.
7. Амплеева В. В. Возможности и перспективы использования средств и методов йоги в системе физического воспитания студентов вуза // Молодой ученый. 2016. № 18. С. 198-200.
8. Амплеева В. В. Методика повышения работоспособности баскетболистов высокой квалификации на основе психорегулирующих средств восстановления // Молодой ученый. 2016. № 19. С. 417420.
9. Амплеева В. В., Вяхирев Д. А. Сравнительный анализ психологической подготовки в детско-юношеском футболе в школах и академиях Европы // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы VIII Всероссийской научно-

практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.: В 3-х томах. 2020. С. 365-367.

10. Амплеева В. В., Елгешина Е. А. Психомышечная тренировка как средство подготовки высококвалифицированных пловцов к соревнованиям // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (18-19 февраля 2021 г.). Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2021. С. 223-227.

11. Амплеева В. В., Вяхирев Д. А. Анализ различных методик психологической подготовки в детско-юношеском футболе // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, посвященной Году науки и технологий РФ. Казань, 2021. С. 382-383.

12. Амплеева В. В., Вяхирев Д. А. Анализ программ подготовки и лицензирования футбольных тренеров на примере России и Англии // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, посвященной Году науки и технологий. Казань, 2021. С. 274-276.

13. Амплеева В. В. Проблемы ментального здоровья юных хоккеистов в постсовременном обществе // Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва в хоккее с шайбой: Сборник научных статей. Минск, 2022. С. 11-14.

14. Амплеева В. В. Ментальное здоровье спортсменов в эпоху перемен – жизнь в пространстве травмы (пленарный доклад) // Актуальные направления организации образовательного процесса и спортивной подготовки в училище олимпийского резерва на современном этапе: Сборник

материалов Региональной научно-практической конференции (14 апреля 2022 г.). Казань: Глаголь. С. 7-12.

15. Амплеева В. В. Многофункциональность как базовое качество тренера-педагога в современных реалиях спорта (пленарный доклад) // Инновационное развитие училища олимпийского резерва на современном этапе: реалии, проблемы, перспективы: Сборник материалов III Межрегиональной научно-практической конференции с международным участием (19 апреля 2024 г.). Казань: Глаголь, 2024.

16. Амплеева В. В. Синдром эмоционального выгорания в спортивной деятельности в эпоху цифровизации: проблемы, концепции и решения (пленарный доклад) // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в учреждениях образования и спорта: реалии, проблемы, перспективы: Сборник материалов IV Межрегиональной с международным участием научно-практической конференции, посвященной 80-летию Победы в Великой Отечественной войне и Году защитника Отечества (28 марта 2025 г.) / Под общ. ред. Г.Н. Морозовой и А.П. Киселя. Казань: Глаголь, 2025. С. 8-16.

17. Берилова Е. И. Адаптация опросника Т. Raedeke, A. Smith для оценки психического выгорания у российских спортсменов // Общая и прикладная психология. 2016. № 4. С. 79-84.

18. Бланк Д. IQ в футболе. Как играют умные футболисты / Пер. с англ. Д. Мясникова. М.: Эксмо, 2023. 176 с.

19. Бойко В. В. Психологическое здоровье и стресс. М., 1999. 320 с.

20. Бойко В. В. Эмоциональное выгорание: причины и профилактика // Вопросы психологии. 1999. № 6. С. 23-31.

21. Бочавер К. А., Бондарев Д. В., Довжик Л. М. Психологическая диагностика в спорте: учебное пособие. М.: Спорт, 2023. 232 с.

22. Бочавер К. А., Довжик Л. М. Психология детско-юношеского возраста. 2-е изд., стереотип. М.: Спорт, 2023. 272 с.

23. Верещагин В. Г. Справочник по классической йоге. Ростов н/Д: Феникс. 346 с.
24. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
25. Высочина Н. Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте. М.: Спорт, 2021. 304 с.
26. Гаврилова Е. А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера. М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. 512 с.
27. Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте: учебное пособие. 2-е изд., стереотип. М.: Советский спорт, 2010. 160 с.
28. Гиссен Л. Д. Время стрессов. Обоснование и практические рекомендации психопрофилактической работы в спортивных командах. 2-е изд. М.: Спорт, 2022. 200 с.
29. Гойг Ллопис Д. Психология футбола. Искусство мотивации и достижения успеха на поле / Пер. с исп. А.И. Гайдук. М.: Эксмо, 2024. 256 с.
30. Горбунов Г. Д. Пути коррекции предсоревновательных и соревновательных состояний спортсменов. М.: Советский спорт, 2024. 96 с.
31. Гринь Е. И. Психическое выгорание в спорте: теоретические модели и причины феномена // ЧЕЛОВЕК. СООБЩЕСТВО. УПРАВЛЕНИЕ. 2009. № 4. С. 68-75.
32. Гринь Е. И. Личностные ресурсы преодоления психологического выгорания у спортсменов: автореферат дис. ... канд. психол. наук. Краснодар, 2009. 24 с.
33. Гринь Е. И. Личностные факторы, обуславливающие развитие профессионального выгорания у спортсменов разного пола // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2009. № 1. С. 33-37.
34. Дашкевич О. В. Эмоции в спорте и их регуляция: автореферат дис. ... канд. пед. наук. М.: Гос. центр. ин-т физ. культуры, 1970. 24 с.
35. Довжик Л. М., Бочавер К. А. Психология спортивной травмы: монография. М.: Спорт, 2020. 264 с.

36. Дремлюга М. Н., Дремлюга Н. В. Психологическое сопровождение в спорте как необходимое условие успешности спортсмена // Человеческий капитал. 2022. № 1 (157). С. 196-202.
37. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта. М.: Советский спорт, 2012. 292 с.
38. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2010. 206 с.
39. Ильин Е. П. Психология воли. СПб.: Питер, 2013. 352 с.
40. Йога для спортсменов. Секреты олимпийского тренера / Пер. с англ. В. Калашникова. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2022. 304 с.
41. Кокс М. The Mixer: история тактик английской Премьер-лиги от Фергюссона до Гвардиолы / Пер. с англ. Д.А. Пономарева. М.: Эксмо, 2021. 384 с.
42. Коломейцев Ю. А. Взаимоотношения в спортивной команде. М.: Физкультура и спорт, 1984. 128 с.
43. Ловягина А. Е., Медников С. В., Сафонов В. К. Психологические трудности на соревнованиях у спортсменов с разным уровнем характеристик психической саморегуляции // Теория и практика физической культуры. 2020. № 11. С. 20-21.
44. Малкин В. Р., Рогалева Л. Н. Психотехнологии в спорте: учебное пособие. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2013. 96 с.
45. Марищук В. Л., Блудов Ю. М., Серова Л. К. Психодиагностика в спорте: учебное пособие для вузов. М.: Просвещение, 2005. 349 с.
46. Марищук В. Л. Перераспределение функциональных резервов в организме спортсмена как показатель стресса // Стресс и тревога в спорте: Международный сборник научных статей. 1983. С. 72-87.
47. Мартенс Р. Социальная психология и спорт. М.: Физкультура и спорт, 1979. 176 с.
48. Носс И. Н. Психодиагностика: учебник. М.: Юрайт, 2013. 439 с.

49. Овчинникова А. Я. Методическое пособие-рекомендация психического состояния спортсменов специализирующихся в спортивных играх. Ростов н/Д: Изд-во РГПУ, 2005. 28 с.
50. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 1. С. 90-101.
51. Особенности психологической помощи спортсменам в России и за рубежом / А.Е. Ловягина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 4. С. 496.
52. Попов А.Л. Спортивная психология: учебное пособие. М.: Флинта, 2013. 159 с.
53. Психологическая диагностика: учебное пособие / Под ред. К.М. Гуревича и Е.М. Борисовой. М.: Изд-во УРАО, 1997. 304 с.
54. Психология физического воспитания и спорта: учебник / Под ред. А.В. Родионова. М.: Академия, 2010. 368 с.
55. Психология физической культуры: учебник / под ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. М.: Спорт, 2016. 624 с.
56. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений / Под ред. Г.Д. Бабушкина, В.Н. Смоленцевой. Омск: СибГУФК. 270 с.
57. Психология спорта: монография / Под ред. Ю.П. Зинченко, А.Г. Тоневицкого. М.: МГУ, 2011. 424 с.
58. Психология спорта / Под ред. Ю.П. Зинченко. М.: Изд-во Моск. ун-та, 2021. 351 с.
59. Психотехнологии в спорте / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2013. 96 с.
60. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. М.: Спорт, 2023. 120 с.
61. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта. М., 2010. 150 с.

62. Родионов А. В., Родионов В. А. Психология детско-юношеского спорта: учебник. М.: Физкультура, 2013. 277 с.
63. Рудик П. А. Психология: учебник для институтов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1974. 512 с.
64. Рукавишников А. А. Психология личности: учебное пособие. М.: Изд-во МГУ, 2000. 320 с.
65. Рукавишников А. А. Психофизиология стресса и эмоциональное выгорание. Краснодар: КубГУ, 1992. 210 с.
66. Рукавишников А. А. Стресс и психоэмоциональное выгорание: теория и практика // Вопросы психологии. 1992. № 3. С. 55-64.
67. Рукавишников А. А., Курбатов С. В. Психологическая помощь при эмоциональном выгорании. М.: ЮНИТИ, 1999. 180 с.
68. Сандомирский М. Е. Защита от стресса. Телесные технологии. 2-е изд. СПб.: Питер. 256 с.
69. Сафонов В. К. Психология спортсмена: слагаемые успеха. М.: Спорт, 2017. 288 с.
70. Серова Л. К. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте: монография. М.: Спорт, 2022. 128 с.
71. Смоленцева В. Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте: учебно-методическое пособие. Омск: СибГУФК. 101 с.
72. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. М., 2010. 120 с.
73. Спортивная психология: учебник / Под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Савицкого. М.: Юрайт, 2015. 367 с.
74. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов / сост. и общ. ред. И.В. Волкова, Н.С. Цикуновой. М.: Советский спорт, 2005. 286 с.
75. Уляева Л. Г. Комплексная методика повышения психологической готовности спортсменов в период соревновательной деятельности:

методические рекомендации: учебно-методическое пособие. М.: ООО «Торговый дом Советский спорт», 2020. 176 с.

76. Уэйнберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры / пер. с англ. Г. Гончаренко. Киев: Олимп. лит., 2001. 334 с.

77. Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1980. 208 с.

78. Ханин Ю. Л. Проблемы психологического стресса и тревоги в спорте // Стресс и тревога в спорте: Международный сборник научных статей / сост. Ю.Л. Ханин. М.: Физкультура и спорт, 1983. 253 с.

79. Ханин Ю. Л. Стресс и тревога в спорте: Международный сборник научных статей. М.: Физкультура и спорт, 1983. 288 с.

80. Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотренинг: игры и упражнения. М.: Независимая фирма «Класс», 1999. 248 с.

81. Черникова О. А. Роль эмоций в волевых действиях спортсменов // Проблемы психологии. М., 1962. С. 33-48.

82. Черникова О.А., Дашкевич О.В. Активная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1971. 48 с.

83. Чурганов О. А., Гаврилова Е. А. Спортивная подготовка и проблемы перетренированности: методические рекомендации. М.: ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2022. 76 с.

84. Юров И. А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. М.: Советский спорт. 163 с.

85. Abrahams D. Soccer Tough 2. Advanced psychology techniques for footballers. Bennion Kearny Limited. UK, 2015. 645 p.

86. Owen A. Football science & performance coaching. Develop an Elite Coaching Methodology With Applied Coaching Science. Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd., 2024. 594 p.

87. Beavan A., Spielmann J., Mayer J., Skorski S., Meyer T., Fransen J. Age-Related Differences in Executive Functions Within High-Level Youth Soccer Players // *Brazilian Journal of Motor Behavior*. 2019. Vol. 13. № 2. P. 64-75.
88. Begel D., Burton R.W. *Sport Psychiatry: Theory And Practice*. Book News, Inc., 1999. 675 p.
89. Cabrini M. *The Psychology of soccer*. Reedswain Inc, Spring City, Pennsylvania, US, 1999. 242 p.
90. Caccese T.M., Mayerberg C.K. Gender differences in perceived burnout of college coaches // *Journal of Sport Psychology*. 1984. Vol. 6. P. 69-79.
91. Coakley J. Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? // *Sociology of Sport Journal*. 1992. Vol. 9. P. 45-75.
92. Cohn P.J. An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf // *Sport Psychologist*. 1990. Vol. 4. № 2. P. 121-145.
93. Cohn P. A Positive Support System for Soccer // *Soccer psychology tips*. Jan 9, 2020. URL: <https://www.soccerpsychologytips.com/2020/a-positivesupport-system-for-soccer/> [дата обращения: 20.10.2024].
94. Debois N., Ledon A. Coping with facilitative and restricting factors during long successful career in Top sport // *12th European Congress of Sport Psychology. Sport and Exercise psychology: Bridges between disciplines and cultures*. Halkidiki. 624 p.
95. Dosil J. Psychological interventions with football (soccer) teams // *The Sport Psychologist's Handbook. A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement* / Ed. by J. Dosil. John Wiley & Sons Ltd, England. P. 139-158.
96. Fawcett T. An idiographic approach to understanding "severe" athlete burnout — an individual case study // *12th European Congress of Sport Psychology. Sport and Exercise psychology: Bridges between disciplines and cultures*. Halkidiki. 824 p.
97. Feigely D. A. Psychological burnout in high-level athletes // *The Physician and Sports medicine*. 1984. № 12. P. 66-78.

98. Rice P. The Adolescent: development, relationships, and culture. Eighth edition. Allyn & Bacon (a division of Simon & Schuster), 1996. 624 p.
99. Spielberger C. D. Conceptual and methodological issues in anxiety research // Stress and anxiety in sports: An international collection of scientific articles / Comp. Yu.L. Khanin. Moscow: Physical culture and sport, 1983. P. 12-24.
100. Raedeke T. D., Smith A. L. Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure // Journal of Sport & Exercise Psychology. 2001. Vol. 23. P. 281-306.
101. Smith R.E. Toward a cognitive-affective model of athletic burnout // Journal of Sport Psychology. 1996. Vol. 8. P. 36-50.

## Приложение А

### Основные асаны Хатха-йоги (с описанием)

Таблица А.1. – Перечень асан Хатха-йоги с описанием

Асана	Пример
<p>Анантасана (поза на боку с поднятой ногой). Сейчас мы будем выполнять Позу на боку с поднятой ногой или Анантасану. Ложимся на коврик на правый бок. Сгибаем правую руку и подпираем голову ладонью. Сгибаем и подтягиваем левую ногу к телу. Захватываем левую ногу рукой. Пробуем вытянуть левую ногу вверх к потолку. Делаем небольшое усилие, если приятно. Выходим из позы и отдыхаем некоторое время. Продолжаем выполнять позу каждый в своем ритме, меняя руки и ноги. Набираем время и усилие за один или несколько подходов. Выходим из позы и отдыхаем.</p>	
<p>Адхо Мукха Шванасана (поза собака мордой вниз). Сейчас мы будем выполнять позу Собака мордой вниз или Адхо Мукха Шванасану. Встаем на четвереньки. Выпрямляем ноги и руки, тянем бедра вверх. Стараемся сохранить руки, спину и голову на одной прямой линии. Стараемся сохранить ноги прямыми и опускаем пятки на пол, если приятно. Делаем небольшое усилие, если приятно. Выходим из позы и отдыхаем некоторое время. Продолжаем выполнять позу каждый в своем ритме. Набираем время и усилие за один или несколько подходов. Выходим из позы и отдыхаем.</p>	
<p>Брахмачарья асана. Сейчас мы будем выполнять Браhmачарья асану. Садимся на пол и выпрямляем ноги перед собой. Выпрямляем спину, шею и голову на одной прямой линии. Располагаем ладони рук на полу рядом с бедрами. Упираемся в пол руками и поднимаем свои бедра от пола. Стараемся сохранять ноги прямыми. Делаем небольшое усилие, если приятно. Выходим из позы и отдыхаем некоторое время. Продолжаем выполнять позу каждый в своем ритме. Набираем время и усилие за один или несколько подходов. Выходим из позы и отдыхаем.</p>	
<p>Бхуджангасана (Поза кобры). Сейчас мы будем выполнять позу Кобры или Бхуджангасану. Ложимся на живот. Располагаем ладони под плечами. Прогибаем спину, помогая себе руками. Аккуратно запрокидываем голову назад, если приятно. Делаем небольшое усилие, если приятно. Выходим из позы и отдыхаем некоторое время. Продолжаем выполнять позу каждый в своем ритме. Набираем время и усилие за один или несколько подходов. Выходим из позы и отдыхаем.</p>	

## Продолжение приложения А

### Продолжение таблицы А.1

Асана	Пример
<p>Випарита Карани Мудра (Перевернутая поза). Сейчас мы будем выполнять Перевернутую позу или Випарита Карани Мудру. Ложимся на пол. Поднимаем ноги и бедра от пола, поддерживая свое тело руками. Стараемся сохранить ноги прямыми, если приятно. Это поза випарита-карани, перевернутая поза. Волшебная поза. Обращаем наше внутреннее время вспять. Мы молодеем. Делаем небольшое усилие, если приятно. Выходим из позы и отдыхаем некоторое время. Продолжаем выполнять позу каждый в своем ритме. Набираем время и усилие за один или несколько подходов. Выходим из позы и отдыхаем.</p>	
<p>Виравхадрасана 3 (Поза Полета). Сейчас мы будем выполнять Позу Полета или Виравхадрасану. Встаем прямо. Разводим руки в стороны. Отводим левую ногу назад и поднимаем вверх, наклоняя тело вперед. Стараемся сохранять тело и ногу параллельно полу. Меняем ноги. Стараемся вытянуть руки перед собой, параллельно полу, если приятно. Делаем небольшое усилие, если приятно. Выходим из позы и отдыхаем некоторое время. Продолжаем выполнять позу каждый в своем ритме, меняя ноги. Набираем время и усилие за один или несколько подходов. Выходим из позы и отдыхаем.</p>	
<p>Двиконоасана (Поза Двойного угла). Сейчас мы будем выполнять позу Позу Двойного угла или Двиконоасана. Встаем прямо. Поднимаем руки вверх, потягиваемся и зеваем если приятно. Прогибаемся вправо, влево. Прогибаемся назад. Соединяем руки за спиной и наклоняемся вперед к ногам. Стараемся поднять руки так высоко как приятно. Стараемся сохранять свои ноги и руки прямыми. Делаем небольшое усилие, если приятно. Выходим из позы и отдыхаем некоторое время. Продолжаем выполнять позу каждый в своем ритме. Набираем время и усилие за один или несколько подходов. Выходим из позы и отдыхаем.</p>	

## Продолжение приложения А

### Продолжение таблицы А.1

Асана	Пример
<p>Джатар Паривартанасана (Поза скрутки на спине). Сейчас мы будем выполнять Позу скрутки лежа на спине или Джатара Паривартанасану. Ложимся на спину. Сгибаем правую ногу в колене и располагаем ступню на левом колене. Левую руку располагаем на правом колене. Наклоняем правое колено влево, и стараемся коснуться пола. Помогаем себе левой рукой. Забрасываем правую руку за голову. Делаем небольшое усилие, если приятно. Выходим из позы и отдыхаем некоторое время. Продолжаем выполнять позу каждый в своем ритме, меняя руки и ноги. Набираем время и усилие за один или несколько подходов. Выходим из позы и отдыхаем.</p>	
<p>Навасана (Поза лодки). Сейчас мы будем выполнять позу Лодки или Навасану. Ложимся на спину. Поднимаем ноги и торс от пола, так высоко, как приятно. Стараемся сохранять ноги прямыми. Вытягиваем руки перед собой. Стараемся сохранить равновесие. Делаем небольшое усилие, если приятно. Выходим из позы и отдыхаем некоторое время. Продолжаем выполнять позу каждый в своем ритме. Набираем время и усилие за один или несколько подходов. Выходим из позы и отдыхаем.</p>	
<p>Париврита Триконадасана (Поза перевернутого треугольника). Сейчас мы будем выполнять Позу перевернутого треугольника или Паривриту Триконадасану. Встаем прямо. Расставляем ноги, разводим руки в стороны. Поворачиваем правую ступню вправо и левую ступню чуть внутрь. Поворачиваем тело вправо и наклоняемся к правой ноге, располагая левую руку на правой ноге. Вытягиваем правую руку вверх. Можете повернуть лицо вверх, если приятно. Пожалуйста, делаем небольшое усилие, если приятно. Выходим из позы и отдыхаем некоторое время. Продолжаем выполнять позу каждый в своем ритме, меняя руки и ноги. Набираем время и усилие за один или несколько подходов. Выходим из позы и отдыхаем.</p>	

## Продолжение приложения А

### Продолжение таблицы А.1

Асана	Пример
<p>Пашимоттанасана (Наклон к ногам сидя). Сейчас мы будем выполнять позу Наклон к ногам сидя или Пашимоттанасану. Ложимся на спину. Забрасываем руки за голову. Потягиваемся и зеваем, если приятно. Аккуратно, садимся и наклоняемся вперед к ногам. Захватываем ноги ладонями рук. И так остаемся некоторое время. Ноги желательны прямыми в коленях. Делаем небольшое усилие, если приятно. Выходим из позы и отдыхаем некоторое время. Продолжаем выполнять позу каждый в своем ритме. Набираем время и усилие за один или несколько подходов. Выходим из позы и отдыхаем.</p>	
<p>Самаконасана (Поза прямого угла). Сейчас мы будем выполнять Позу Прямого угла или Самаконасана. Встаем прямо. Поднимаем руки вверх, потягиваемся и зеваем если приятно. Прогибаемся вправо, влево. Прогибаемся назад. Наклоняемся вперед и вытягиваем руки перед собой. Стараемся сохранить торс и руки параллельно полу. Делаем небольшое усилие, если приятно. Выходим из позы и отдыхаем некоторое время. Продолжаем выполнять позу каждый в своем ритме. Набираем время и усилие за один или несколько подходов. Выходим из позы и отдыхаем.</p>	
<p>Сарвангасана (Стойка на плечах). Сейчас мы будем выполнять позу Стойка на плечах или Сарвангасану. Ложимся на пол. Поднимаем ноги и бедра от пола, поддерживая свое тело руками. Стараемся сохранять спину и ноги на одной прямой линии. Прижимаем подбородок к груди, если приятно. Делаем небольшое усилие, если приятно. Выходим из позы и отдыхаем некоторое время. Продолжаем выполнять позу каждый в своем ритме. Набираем время и усилие за один или несколько подходов. Выходим из позы и отдыхаем.</p>	

## Продолжение приложения А

### Продолжение таблицы А.1

Асана	Пример
<p>Триколасана (Поза треугольника). Сейчас мы будем выполнять позу Треугольника или Триколасану. Встаем прямо. Расставляем ноги и разводим руки в стороны. Поворачиваем правую ступню вправо и левую ступню чуть внутрь. Наклоняемся к правой ноге. Располагаем правую руку на правой ноге. Вытягиваем левую руку вверх. Можете повернуть лицо вверх, если приятно. Делаем небольшое усилие, если приятно. Выходим из позы и отдыхаем некоторое время. Продолжаем выполнять позу каждый в своем ритме, вправо и влево, меняя руки и ноги. Набираем время и усилие за один или несколько подходов. Выходим из позы и отдыхаем.</p>	
<p>Упавиштха Конасана (Захват раскинутых ног, сидя) Сейчас мы будем выполнять Позу Захват раскинутых ног сидя или Упавиштха Конасана. Садимся на пол и вытягиваем ноги перед собой. Разводим ноги в стороны, так широко как приятно. Старемся сохранить ноги прямыми. Наклоняемся вперед, так низко как приятно. Захватываем ладонями рук ноги, если приятно. Делаем небольшое усилие, если приятно. Выходим из позы и отдыхаем некоторое время. Продолжаем выполнять позу каждый в своем ритме. Набираем время и усилие за один или несколько подходов. Выходим из позы и отдыхаем.</p>	
<p>Уткатасана (Поза Стула). Сейчас мы будем выполнять позу Стула или Уткатасану. Встаем прямо, поднимаем руки над головой и соединяем ладони рук. Сгибаем ноги в коленях и присаживаемся на корточки, так низко как приятно. Остаемся в этой позе некоторое время. Делаем небольшое усилие, если приятно. Выходим из позы и отдыхаем. Продолжаем выполнять позу каждый в своем ритме. Набираем время и усилие за один или несколько подходов. Выходим из позы и отдыхаем.</p>	

## Продолжение приложения А

### Продолжение таблицы А.1

Асана	Пример
<p>Уттанасана (Наклон вперед стоя). Сейчас мы будем выполнять позу Наклон к ногам стоя или Уттанасану. Встаем прямо. Поднимаем руки вверх, потягиваемся и зеваем если приятно. Прогибаемся вправо, влево. Прогибаемся назад. Нагибаемся вперед к ногам. Руки и голова свободно свисают. Стараемся захватить ноги ладонями рук. Делаем небольшое усилие, если приятно. Выходим из позы и отдыхаем некоторое время. Продолжаем выполнять позу каждый в своем ритме. Набираем время и усилие за один или несколько подходов. Выходим из позы и отдыхаем.</p>	
<p>Халасана (Поза плуга). Сейчас мы будем выполнять позу Плуга или Халасану. Ложимся на спину. Аккуратно поднимаем ноги и бедра от пола и забрасываем ноги за голову, так далеко, как приятно. Стараемся сохранять ноги прямыми. Стараемся опустить носки ног на пол позади головы. Делаем небольшое усилие, если приятно. Выходим из позы и отдыхаем некоторое время. Продолжаем выполнять позу каждый в своем ритме. Набираем время и усилие за один или несколько подходов. Выходим из позы и отдыхаем.</p>	
<p>Чатуранга Дандасана (Поза палки). Сейчас мы будем выполнять Чатурангу Дандасану или Позу палки. Ложимся на живот. Располагаем ладони рук под плечами. Стараемся поднять прямое тело от пола. Стараемся сохранять ноги, спину и голову на одной прямой линии. Делаем небольшое усилие, если приятно. Выходим из позы и отдыхаем некоторое время. Продолжаем выполнять позу каждый в своем ритме. Набираем время и усилие за один или несколько подходов. Выходим из позы и отдыхаем.</p>	

## Приложение Б

### План-конспект проведения занятия по йоге

Ложимся на спину. Забрасываем руки за голову. Потягиваемся, зеваем. Просматриваем внутренним взором все свое тело. Убираем напряжение. Уходим в ощущение тела.

Скручивание с опорой на руки. Переворачиваемся на живот. Располагаем ладони рук под плечами. Ладони опираются на коврик. Сгибаем ноги в коленях. Поднимаем свое тело на руках, прогибаемся в пояснице. Поворачиваемся то влево, то вправо, каждый в своем темпе. Если приятно, время и усилие прибавляем. Мыслей в голове нет, голова пустая и ясная. Малейший дискомфорт – выходим из позы.

Отдых. Подготовка к полустойке на голове. Становимся на колени. Голова касается коврика. Полустойка или стойка на голове.

Захватываем ладонями рук голову. Выпрямляем ноги в коленях. Упираемся на голову, на руки и на носки ног. Сгибаем ноги. Упираемся на голову, руки, колени. И теперь продолжаем каждый в своем темпе. Время и усилие прибавляем, если приятно.

Отдых. Выходим из позы, садимся на согнутые ноги в коленях. Голову опускаем на пол. Поднимаем туловище. Выпрямляем спину. Внутренним взором просматриваем позвоночник.

Скрутка сидя. Выпрямляем вперед ноги. Сгибаем правую ногу, переносим через левую ногу, ставим ступню на пол. Поворачиваемся вправо. Руками помогаем повернуть туловище вправо. Правая рука может упираться в коврик.

Выходим из позы. И теперь делаем тоже самое влево. Выходим из позы. Теперь выполняем то вправо, то влево. Время и усилия добавляем, если приятно. Малейший дискомфорт – выходим из позы и отдыхаем. Никакого насилия над собой. Только лишь радость от выполнения или радость от преодоления себя.

## Продолжение приложения Б

Выходим из позы и ложимся отдыхать на живот. Отдых.

Поднимание ног, лежа на животе.

Ладони рук располагаем между ног под туловищем. Ладони сжимаем в кулаки. Опираемся на них. И поднимаем правую ногу вверх. Желательно прямую в колене. Опускаем. Левую ногу поднимаем вверх. Опускаем. Две одновременно ноги. Опускаем. И теперь каждый в своем темпе. Время и усилия добавляем, если приятно.

Отдых. Наклон стоя к прямым ногам.

Аккуратно встаем. Внутренним взором просматриваем позвоночник. Забрасываем руки вверх. Потягиваемся. Если приятно прогибаемся назад. Сгибаемся вперед. Свободно свисают руки, туловище, голова. Захватываем руками ноги и делаем небольшое усилие. Убираем усилие, выходим из позы. Теперь каждый в своем темпе продолжаем выполнять это упражнение. Добавляем время и усилие. Если приятно.

Выходим из позы. Внутренним взором позвоночник просматриваем. Замечательно. Ложимся на спину в позу отдыха. Шавасана. Выход из шавасаны.

Приходим в себя. Просматриваем внутренним взором свое тело. Потягиваемся, зеваем. Ложимся на бок, какое-то время лежим на боку. Аккуратно садимся.