

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

**КУРИЛЮК С.
МАТІЙЧУК І.**

ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

ПРОЯВИ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ДЗЮДОЇСТОК В ПЕРЕДЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД

Анотація. У статті описано психологічні прояви емоційного вигорання у дзюдоїсток високої кваліфікації в передзмагальний період. Виявлено основні фактори, що впливають на виникнення даного симптомокомплексу.

Ключові слова: емоційне вигорання, симптоми вигорання, дзюдоїстки.

Вступ. Бурхливий розвиток жіночих видів боротьби викликає необхідність проведення наукових досліджень по виявленню найбільш ефективних способів досягнення спортсменками високих спортивних результатів без негативних наслідків для їхнього здоров'я. Актуальність цієї проблеми проявляється не тільки в значному розширенні програми спортивних змагань для жінок, а й в істотному зростанні спортивних досягнень як на всеукраїнському, так і на міжнародному татамі. Науковці [2; 3; 5; 6] характеризуючи основні теоретико-методологічні положення оптимізації змісту і структури навчально-тренувального процесу спортсменок зазначає, що провідною ланкою для поступового зростання їх майстерності є спортивне тренування, і в його особливості включається така важлива форма підготовки, як психологічна.

Будь-яка діяльність людини, відображується на її особистості, залишає відбиток на особистісних якостях, формує свідомість. Під впливом деформуючих факторів діяльності (навчальної, професійної, спортивної та ін.) формується синдром «емоційного вигорання» [2; 4].

Синдром емоційного вигорання – це реакція організму, яка виникає в наслідок тривалого впливу професійних стресів середньої інтенсивності [1]. В статті наведені дані, які виявляють показники емоційного вигорання спортсменок-дзюдоїсток високого класу.

Мета дослідження – дослідити психологічні прояви симптомів емоційного вигорання дзюдоїсток в перед змагальний період.

Результати дослідження. В результаті дослідження виявлено показники емоційного вигорання кваліфікованих спортсменок-дзюдоїсток. Відтак, синдром «емоційного вигорання» має три фази: «напруги», «резистенції» та «виснаження», кожна з яких включає в себе по 4 симптоми, які характеризують цю фазу [1].

Загалом нами діагностовано 18 осіб: дев'ять з яких спортсменки національного рівня (МС – майстри спорту) та дев'ять – міжнародного класу (МСМК – майстри спорту міжнародного класу). Результати анкетування дозволили виявити психологічні прояви емоційного вигорання у спортсменок на даному етапі підготовки.

У результаті дослідження встановлено, що у дзюдоїсток національного рівня (МС) фаза «напруги» виражена слабо, симптоми даної фази несформовані. Це говорить про те, що відношення до себе у спортсменок не є домінантним. Симптоми фази «резистенції» перевищують норму, усі крім симптому «розширення сфери економії емоцій». Це може вказувати на гіпертрофовану емоційність молодих спортсменок, недооцінювання своїх тренувальних та змагальних обов'язків, і підвищеного неадекватного емоційного реагування. Можливо, це пояснюється тим, що тренувальний процес не задовольняє емоційних запитів дзюдоїсток, яким властивий максималізм у силу їхніх можливостей. Також, спостерігається завищений рівень показників симптому «неадекватне вибіркоче емоційне реагування» що підтверджує вищесказані припущення. У фазі « виснаження» завищені показники симптому «емоційна відстороненість» та «особистісна відстороненість (деперсоналізація)». Це дозволяє говорити, що в спортсменок спостерігається дефіцит у спілкуванні.

Аналогічне дослідження було проведено із дзюдоїстками міжнародного класу. Отримані результати вказують про те, що фаза «напруги» і симптоми «переживання психотравмуючих обставин», «незадоволеність собою», «загнаність у клітку», «тривога і депресія» абсолютно не сформовані. Це дозволяє говорити про те, що з часом, спортсменки набули досвіду спілкування з тренерами, товаришами по команді, стали більш впевненішими в собі і стресові ситуації не мають на них сильного впливу. Щодо фази «резистенції», то в ній фігурують, дещо завищені показники симптомів: «неадекватного вибіркового емоційного реагування», «емоційно-моральної дезорієнтації», «редукція професійних обов'язків». За даними показниками можна стверджувати, що дзюдоїстки національного рівня, так само як і міжнародного класу, недооцінюють свої

можливості щодо тренувальних і змагальних обов'язків, однак у спортсменок національного рівня це можна пояснити не підвищеною емоційністю як у атлеток міжнародного рівня, а набутим досвідом, і освоєнням усіх тонкощів та хитрощів змагального процесу. У фазі «виснаження» спостерігається завищений показник симптому «емоційна відстороненість», «особистісна відстороненість (деперсоналізація)», це пояснюється тим, що змагальна діяльність призвела до втоми дзюдоїсток національного рівня, не приносячи «емоційних нововведень».

Порівнюючи результати дослідження між спортсменками отримано такі результати: фаза «напруги» обох груп спортсменок слабо виражена, але симптом «переживання психотравмуючих обставин» більше сформовані у спортсменок, що беруть участь у змаганнях міжнародного рівня.

Таким чином, динаміка вигорання не спостерігається. Дане явище можна пояснити тим, що в спортсменок національного рівня недостатньо серйозне відношення до змагального процесу, а спортсменки міжнародного класу хоч і більш досвідчені у переживанні через неприємності, пов'язані із змагальним процесом, проте відчувають більшу відповідальність за спортивний результат, що можна пояснити більш глибоким розумінням і усвідомленням важливості змагальної діяльності.

Висновки:

1. Встановлено, що більшість спортсменок перебувають на стадіях формування симптомів трьох фаз емоційного вигорання, серед яких необхідно виділити симптоми: «неадекватне емоційне реагування», «емоційна відстороненість», «особистісна відстороненість», «редукція професійних обов'язків», що у майбутньому може вплинути на змагальну діяльність.

2. Результати дослідження показали що істотного розходження в рівні емоційного вигорання спортсменок кваліфікації МС і кваліфікації МСМК не виявлено. Це дозволяє говорити про те, що спортсменки кваліфікації МСМК затрачують менше емоційної енергії на передзмагальну діяльність.

Перспектива подальших досліджень лежить у площині поглибленого вивчення факторів формування емоційного вигорання спортсменів на різних етапах тренувально-змагальної діяльності.

Список використаної літератури:

1. Водопьянова Н.Е., Синдром выгорания: диагностика и профилактика // Н.Е. Водопьянова, Е.С., Старченкова / 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
2. Родіонов А.В. Психологічні моделі в управлінні комплексною підготовкою спортсменів / А.В. Родіонов, В.Ф. Сонов, В.Н. Непопалов / Спортивний психолог. – 2007. – № 1. – С. 6-13.
3. Чікуров А.І. Управление предсоревновательной психологической подготовкой высококвалифицированных дзюдоистов на основе результатов контроля стана готовности / А.И. Чікуров. – Красноярск, 2008. – С.93-98.
4. Шумілін А.П. Мотивація в структурі результативності змагальної діяльності дзюдоїстів / А.П. Шумілін. – Красноярськ, 2003. – 150 с.
5. Afremow, J. (2013). *Sports Psychology: Training Your Brain to Win*. Psych Central. Retrieved on November 11, 2014, from <http://psychcentral.com/blog/archives/2013/12/02/sports-psychology-training-your-brain-to-win/>
6. Staal, M.A., Bolton, A.E., Yaroush, R.A., Bourne, L.E., Jr. (2008). *Cognitive performance and resilience to stress*. In: B. Lukey & V. Tepe (Eds). *Biobehavioral resilience to stress* (pp. 259-299). London: Francis & Taylor.