

5.8.2. Теория и методика обучения и воспитания (по областям и уровням образования)

Научная статья

УДК 371.7 (372.879.6)

<http://doi.org/10.37493/2307-907X.2023.4.19>

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДЕТЕРМИНАНТ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Магин Владимир Алексеевич¹, Сопова Анна Андреевна^{2*},
Макозёб Андрей Максимович³

^{1, 2, 3} Северо-Кавказский федеральный университет (д. 1, ул. Пушкина, 355017, Ставрополь, Российская Федерация)

¹ va_magin@mail.ru

² sopova.any.1999@gmail.com

³ makozeb200@yandex.ru

* Автор, ответственный за переписку

Аннотация. В данной статье рассматриваются различные мнения, теории, модели и подходы к проблеме психолого-педагогических переменных эмоционального выгорания у современных спортсменов. Целостность постановки проблемы выделена в контексте идей и технологий спортивного образования, спортивной тренировки и соревнований в структуре которых осуществляется не только совершенствование и демонстрация физических, тактико-технических способностей, но целенаправленная психологическая подготовка спортсменов. Данная проблема является весьма молодой и недостаточно изученной, и, в связи с этим подтверждается высокая актуальность работы и интерес к её исследованию. Используемые методы педагогического исследования, такие как: анализ, синтез, индукция, дедукция, сравнение, конкретизация, позволили получить достаточный объем информации для её соотнесения с логикой исследования. В статье выделена и обоснована группа симптомов психического выгорания спортсменов, педагогические методы и приемы профилактики психического выгорания спортсменов, влияющие на краткосрочную и долгосрочную мотивацию спортсменов, болезни и травмы, являющиеся прямыми угрозами для молодых спортсменов на пути к достижениям высших результатов. Обозначены возможные направления дальнейших научных исследований по этой проблематике.

Ключевые слова: спортсмен, психологическое выгорание, гармоничная страсть, воспринимаемая производительность, положительные и отрицательные эмоции, беспокойство и взаимоотношения с тренером.

Для цитирования: Магин В. А., Сопова А. А., Макозёб А. М. Теоретический анализ психолого-педагогических детерминант эмоционального выгорания спортсменов // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2023. № 4 (97). С. 195–204. <https://doi.org/10.37493/2307-907X.2023.4.19>

Конфликт интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Статья поступила в редакцию 10.04.2023;

одобрена после рецензирования 25.04.2023;

принята к публикации 05.05.2023.

Research article

THEORETICAL ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL DETERMINANTS OF EMOTIONAL BURNOUT IN ATHLETES

Vladimir A. Magin¹, Anna A. Sopova^{2*}, Andrey M. Makozeb³

^{1, 2, 3} North Caucasus Federal University (1, Pushkin st., 355017, Stavropol, Russian Federation)

¹ va_magin@mail.ru

² sopova.any.1999@gmail.com

³ makozeb200@yandex.ru

* Corresponding author

Abstract. This article discusses various opinions, theories, models and approaches to the problem of psychological and pedagogical variables of emotional burnout in modern athletes. The integrity of the problem statement is highlighted in the context of ideas and technologies of sports education, sports training and competitions in the structure of which not only improvement and demonstration of physical, tactical and technical abilities, but purposeful psychological training of athletes is carried out. This problem

is very young and insufficiently studied, and in this regard, the high relevance of the work and interest in its research is confirmed. The methods of pedagogical research used, such as: analysis, synthesis, induction, deduction, comparison, concretization, allowed us to obtain a sufficient amount of information to correlate it with the logic of the study. The article highlights and substantiates a group of symptoms of mental burnout of athletes, pedagogical methods and techniques for the prevention of mental

Keywords: athlete, psychological burnout, harmonious passion, perceived performance, positive and negative emotions, anxiety and relationships with the coach.

For citation: Magin V. A., Sopova A. A., Makozeb A. M. Theoretical analysis of psychological and pedagogical determinants of emotional burnout in athletes. Newsletter of North-Caucasus Federal University. 2023;4(97):195–204. (In Russ.). <https://doi.org/10.37493/2307-907X.2023.4.19>

Conflict of interest: the authors declare no conflicts of interests.

The article was submitted 10.04.2023;

approved after reviewing 25.04.2023;

accepted for publication 05.05.2023.

Введение / Introduction. Для полного раскрытия потенциала любого спортсмена требуется тысячи часов целенаправленных тренировок [13]. В связи с этим, чтобы оптимизировать тренировочную адаптацию к высоким тренировочным нагрузкам, спортсмену необходимо иметь хорошее как физическое, так и психологическое здоровье [29]. Однако, при высоком спортивном ритме нередко отмечаются случаи выгорания, болезней и травм. При этом в работах авторов посвящённой данной теме отмечались и такие особенности как: нарушение потребности организма в восстановлении [12], использование нездорового питания или регулирование веса [29], тренировки и соревнования с болью, прием обезболивающих медицинских препаратов, а также эмоциональный стресс, вызванный конкурентной средой.

Интерес таких ученых как L.K. и Feigely D. A. [15, 14] к проблеме выгорания личности начал проявляться в начале 1980-х годов. Первые исследования данного явления были лишь теоретическими.

Одно из наиболее точных понятий «психического выгорания» было сформулировано Р. Смитом [30]. Он описывал данное явление как «реакцию на хронический стресс, которая включает как когнитивные, физические и поведенческие компоненты». К основным отличительным чертам психического выгорания относят эмоциональный, психологический и физический уход от активной деятельности, которая ранее приносила спортсмену удовольствие.

Целью нашего исследования было изучение различных концептуальных подходов, моделей и теорий психического выгорания спортсменов, влияющих на их учебно-тренировочную и соревновательную эффективность.

Спортивное выгорание требует особого внимания и вмешательства, так как в противном случае может повлечь за собой неудовлетворенные потребности и несбывшиеся ожидания, преследование сложных невыполнимых целей, все это является угрозой как для психофизического, так и для эмоционального, и морально-волевого состояния спортсменов. Именно поэтому данная проблема остается на протяжении последних лет актуальной и требует специального изучения со стороны спортивных педагогов, психологов, тренеров и других специалистов сферы физической культуры и спорта.

Материалы и методы исследований / Materials and methods of research. Мы провели достаточно объемный поиск существующих исследований психологических детерминант эмоционального выгорания спортсменов, специализирующихся в тхэквондо. ПЕРВЫМ шагом в этом процессе был поиск специальной литературы, используя комбинации следующих ключевых слов: «спортивное выгорание», «психологические детерминанты выгорания» и «стресс в спорте». Была проведена инвентаризация баз данных CYBERLENINKA, eLIBRARY.RU, ScienceDirect, SpringerLink, ERIC, PsycArticles, PsychINFO. Результаты были ограничены рецензируемыми статьями, опубликованными

ми на русском и английском языках. Вторым шагом была проверка полученной информации, непосредственно относящейся к проблеме исследования. На третьем этапе мы использовали методы: анализа, синтеза, индукции, дедукции, идеализации, сравнения, конкретизации, благодаря которым полученная информация была проработана и соотнесена с логикой исследования. Метод анализа представляет собой процедуру мысленного или же реального разделения предмета на его составные части. Синтез является метод при которой происходит мысленное составление составных элементов. Индукция и дедукция два противоположных метода познания, при индукции происходит движение единичного признака к его обобщению, а метод дедукции основан переходе частных посылок к общему заключению. При использовании метода идеализации происходит мысленное внесение определенных изменений в изучаемый объект. Сравнение- научный метод познания, в процессе которого изучаемый объект сопоставляются уже с изученными ранее, для определения различий и сходств. Метод конкретизации является мысленного воссоздания определенного предмета основываясь на известных абстракциях. Четвертый шаг заключался в выявлении и описании наиболее важных результатов исследования и их обсуждение.

Результаты исследований и их обсуждение / Research results and their discussion. Исследуя психологические детерминанты эмоционального выгорания, ученые опираются на положения о профессиональном стрессе, однако в последние 20 лет были опубликованы концепции, которые являются альтернативой концепции профессионального стресса. К таким современным концепциям относятся такие модели как модель включенности личности в спорт Г. Шмидта, когнитивно-аффективная модель Р. Смита, модель одномерного развития идентичности и внешнего контроля Дж. Коакли и модель закрепляемого негативного ответа на стресс Дж. Сильвы.

Автор когнитивно-аффективной модели, лежащей в основе изучения психического выгорания спортсменов, Р. Смит говорит о том, что реакция на долговременный стресс и является эмоциональным выгоранием [30]. Эффективность деятельности спортсмена снижается в тот момент, человек начинает сознавать и соизмерять количество затраченных усилий и полученный результат. Если после данного анализа спортсмен не видит желаемого для себя результата или находит более благоприятные альтернативы, то его карьера прекращается.

В спорте наиболее очевидным фактором является неспособность спортсмена соответствовать ситуационным требованиям, выдвигаемым видом спорта [26]. Изучив работы Рэдке Т. Д., которые основываются на концепции таких ученых как С. Джексон и К. Маслач, можно выделить три основные единицы измерения эмоционального спортивного выгорания:

- Обесценивание собственных достижений/спортивная девальвация;
- Физическое и эмоциональное истощение;
- Снижение чувства выполненного долга/достижения.

Для высокомотивированных спортсменов спорт является неотъемлемой частью их жизни, их личности [20]. В исследованиях Laifreïnère М. и его команды [24] посвящённым изучению чувства собственного достоинства и страсти к деятельности описаны два различных типа страсти, а именно гармоничная и навязчивая страсть.

Гармоничная страстная деятельность обычно занимает значительное место в личности спортсмена и находится в гармонии с другими аспектами жизни. Спортсмены с высокой гармоничной страстью, скорее всего, испытывают положительный эффект во время занятия благодаря гибкому и полностью приверженному делу и контролю за занятием. Навязчивая страсть, напротив, возникает в результате контролируемой интернализации деятельности, которая занимает доминирующее место в личности спортсмена. Спортсменам с высокой навязчивой страстью нравится эта деятельность, но у них есть внутреннее принуждение заниматься даже тогда, когда они

не должны этого делать. Поскольку спортсмены с высокой степенью навязчивой страсти могут испытывать негативные эмоциональные переживания после того, как участие в страстной деятельности будет ограничено или прекращено [32], возможные нарушения работоспособности, вероятно, будут восприниматься как угроза их личности, чтобы стимулировать негативные реакции на стресс, который ведет к заботам и навязчивым мыслям [17, 31].

Дж. Сильва, разработавший модель основанной на негативных реакциях на тренировочный процесс, также называемой моделью негативного ответа на стресс, говорит о том, что спортсмен, изначально приобретающий переутомление, при дальнейшем длительном воздействии также приобретает психологическое выгорание, проявляющееся в виде истощения.

Г. Шмидт и Г. Штейн выдвинули модель включённости в спорт. Данная модель основывается на положении о том, что эмоциональное выгорание спортсмена — это реакция как на долговременный стресс, так и на неудовлетворительные соревновательные и тренировочные результаты [28].

Основоположником модели одномерного развития идентичности и внешнего контроля является Дж. Коакли [10]. Данная модель связывает психическое выгорание с социальной спортивной структурой. Дж. Коакли в своих исследованиях говорит о том, что с течением своей спортивной карьеры человек начинает видеть и понимать, что спортивная деятельность не дает возможности к полной реализации человека как спортсмена, как раз данный факт может являться детерминантом развития психического выгорания.

Согласно Теории когнитивной активации стресса (CATS), реакция на стресс представляет собой сигнал тревоги, возникающий в ситуациях, которые считаются новыми, когда возникает гомеостатический дисбаланс или, когда спортсмен ощущает угрозу [31]. Спортсмен, обладающий ресурсами, чтобы справиться с ситуационными требованиями, обычно переживает стресс как положительный, тогда как спортсмены, находящиеся в ситуации, не зависящей от них, и имеющие ресурсы для преодоления стресса, испытывают отрицательный стресс [11]. Мотивированные спортсмены с негативной реакцией на стресс могут быть вынуждены работать еще интенсивнее, чем раньше, игнорируя признаки истощения и работая с низким удовольствием. Впоследствии это может увеличить риск травм, заболеваний и эмоционального выгорания [18, 19].

Беспокойство представляет собой неконтролируемую, навязчивую и повторяющуюся мыслительную деятельность, которая вызывает негативные эмоции из-за самоинициации и/или непредвиденных обстоятельств повседневной жизни. Когда спортсмены воспринимают тренировку негативно, навязчивые мысли и негативные эмоции сильно стимулируются [17]. Таким образом, депрессивное настроение и беспокойство считаются основными психологическими маркерами негативного тренировочного стресса [20].

Для развития полного потенциала спортсмена в спорте одно из главных значение имеют взаимоотношения между тренером и спортсменом [21, 23, 25, 27]. Соответственно, тренеру и спортсмену необходимо установить правильные взаимные эмоциональные связи и согласовать цели и задачи. Однако мало что известно о влиянии восприятия спортсменами рабочего союза тренера и спортсмена на выгорание, болезни и травмы спортсменов и наоборот.

Уэйнберг Р.С. и Gallimore J. В своих работах описывают симптомы психического выгорания спортсменов, которые объединяют в четыре группы, представленные на рисунке [9, 28].

В течении всего педагогического процесса необходимо обращать внимания на индивидуальные особенности каждого спортсмена. Это нужно для того, чтобы обнаружить эмоциональное выгорание как можно раньше, чтобы снизить его последствия. В силу специфических особенностей спортивной деятельности диагностирование психического выгорания спортсменов становится очень тяжелым, так как каждый спортсмен готов сделать все для достижения своей цели, часто пренебрегая своим физическим и моральным состоянием. Окружающие могут приписывать выгоревшим спортсменам негативные недостатки характера или день, а тренеры со своей стороны редко пытаются найти истинные причины данного состояния.

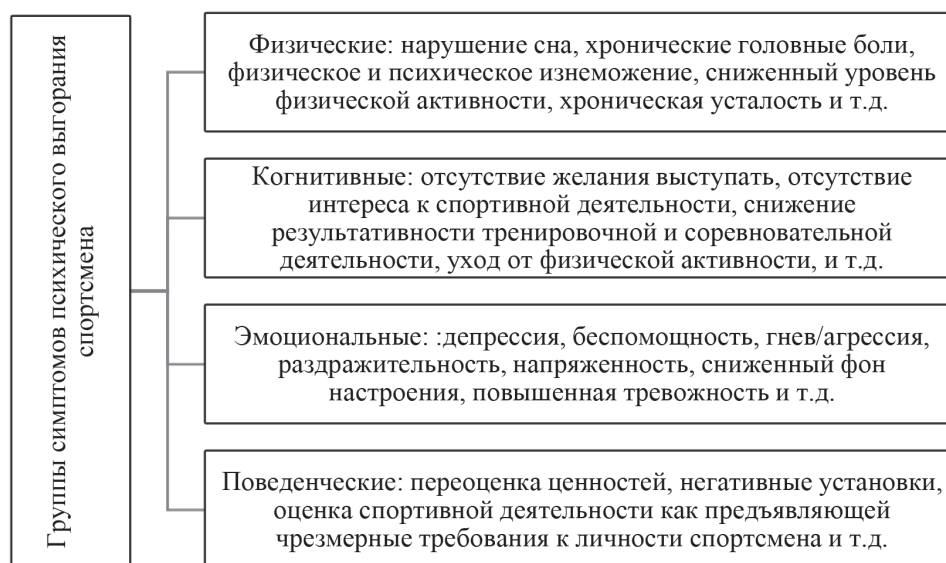


Рис. Группы симптомов психического выгорания спортсменов

Изучение педагогических методов и приемов профилактики психического выгорания спортсменов наиболее полно сформулированы такими учеными как Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд [9]. Данные рекомендации предназначены, в частности, для тренеров, так как он играет весьма значительную роль в жизни спортсмена. В первую очередь должны быть определены как краткосрочные соревновательные цели, так и тренировочные цели. Краткосрочные цели повышают долгосрочную мотивацию спортсмена и направляют его, не давая сбиться со своего пути. Неотъемлемой частью профилактики является общение между спортсменом и тренером, взаимоотношения должны быть достаточно открыты, чтобы тренер знал о чувствах и проблемах спортсменов и мог своевременно им помочь. Многие слышали выражение, что чем больше занимается спортсмен, тем лучше его результаты, но на самом деле каждый человек нуждается в «тайм-ауте». Так как уменьшение интенсивности физических упражнений и снижение тренировочной нагрузке способствует психическому и эмоциональному здоровью спортсмена. Помимо этого, спортсмену необходимо овладеть навыками саморегуляции, такими как определение целей, положительная внутренняя речь и релаксация идеомоторных актов уменьшают уровень стресса, который приводит к психическому выгоранию. Спортивная деятельность сопровождается множественной критикой со стороны окружающих, поэтому очень важно сохранять положительную точку зрения несмотря ни на что. Помимо этого, спортсмен должен уметь контролировать последовательность своих эмоций, которые могут появляться после проигрыша, неудобного выступления, критики и т.п. Хотя и постоянные интенсивные физические нагрузки провоцируют переутомление, но любой спортсмен должен поддерживать себя в высокой спортивной форме, так как между телом и разумом есть тесная взаимосвязь оказывающее влияние на спортсмена, следовательно, неправильное питание, чрезмерное снижение/увеличение массы тела негативно влияют на самооценку и могут стать катализаторами психологического выгорания. Все перечисленные рекомендации могут помочь в работе тренерам и предотвратить психическое выгорания спортсменов.

Заключение / Conclusion. Таким образом, рассмотренные концепции, теории и модели психического выгорания спортсменов разными авторами трактуются приблизительно в одном обобщенном ключе, и они не в полной мере отвечают на такие проблемные вопросы существования разницы в проявлениях психического выгорания у спортсменов разного пола, спортсменов из разных видов спорта и различной спортивной квалификации.

Молодые спортсмены, для оптимального развития своего потенциала и таланта, стремящиеся быть конкурентоспособными в спорте высших достижений, должны обладать хорошим физическим и психологическим здоровьем. Таким образом, выгорание спортсменов, болезни и травмы являются угрозами для молодых спортсменов на пути к высшим достижениям. Наше исследование показывает, что гармоничная страсть, воспринимаемая производительность, положительные и отрицательные эмоции, беспокойство и взаимоотношения с тренером и другими спортсменами однозначно связаны с детерминантами развития психологического выгорания спортсмена. Недостаточность исследования данной проблемы требует от специалистов более глубоких, в том числе лонгитюдных практических исследований, для изучения как прямых, так и косвенных связей, их развития во времени для создания благоприятных и оптимальных психолого-педагогических условий учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Берилова Е. И. Психологические регуляторы выгорания у спортсменов разной квалификации / Е.И. Берилова, А.С. Распопова // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2022. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-regulatory-vygoraniya-u-sportsmenov-raznoy-kvalifikatsii>, свободный (дата обращения: 20.03.2023). Загл. с титул. экрана. .
2. Боровик О. Н. Психологические аспекты эмоционального выгорания высококвалифицированных спортсменов как субъектов их профессиональной деятельности / О. Н. Боровик // Современные вопросы биомедицины. 2018. № 2 (3). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-aspekty-emotsionalnogo-vygoraniya-vysokokvalifitsirovannykh-sportsmenov-kak-subektov-ih-professionalnoy>, свободный (дата обращения: 20.03.2023). Загл. с титул. экрана.
3. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб. пособие / Г. Б. Горская. Краснодар: КГУФКСТ, 2008. 209 с.
4. Мищенко А. В. Личностные детерминанты эмоционального выгорания спортивных тренеров / А. В. Мищенко // Гуманизация образования. 2011. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-determinanty-emotsionalnogo-vygoraniya-sportivnykh-trenerov>, свободный (дата обращения: 20.03.2023). Загл. с титул. экрана.
5. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов. / А. В. Родионов. М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004. 570 с.
6. Рыбчинский В. П. Использование аутогенной тренировки как метода коррекции эмоционального выгорания у спортсменов, занимающихся боевыми искусствами / В. П. Рыбчинский, С. А. Шенгеля, И. В. Грошевихин // МНИЖ. 2020. № 6–2 (96). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-autogennoy-trenirovki-kak-metoda-korreksii-emotsionalnogo-vygoraniya-u-sportsmenov-zanimayushchih-sya-boevymi>, свободный (дата обращения: 20.03.2023). Загл. с титул. экрана.
7. Серебренникова Н. А. Методика психолого-педагогического регулирования психоэмоционального состояния спортсменов в игровых видах спорта / Н. А. Серебренникова // Вестник КазГУКИ. 2019. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-psihologo-pedagogicheskogo-regulirovaniya-psihoemotsionalnogo-sostoyaniya-sportsmenov-v-igrovyyh-vidah-sporta>, свободный (дата обращения: 20.03.2023). Загл. с титул. экрана.
8. Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры: учеб. пособие. / Н. Б. Стамбулова. СПб.: Издательство «Центр карьеры» 1999. 367 с.
9. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. Киев: «Олимпийская литература», 2001. 336 с.
10. Coakley J. Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? / J. Coakley // Sociology of Sport Journal. 1992. № 9, 271–285 p.
11. Crawford J. R. The positive and negative affect schedule (PANAS): construct validity, measurement properties and normative data in a large non-clinical sample. / J. R. Crawford, J. D. Henry // British Journal of Clinical Psychology. 2004. № 43, 245–265 p.
12. Currie A. Illness behavior in elite middle and long distance runners. / A. Currie, S. G. Potts, W. Donovan, D. Blackwood // British Journal of Sports Medicine. 1999. № 33, 19–21 p.

13. Ericsson K. A. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. / K. A. Ericsson, R. T. Krampe, C. Tesch-Römer // *Psychological Review*. 1993. № 100, 363–406 p.
14. Feigely D. A. Psychological burnout in high-level athletes // *The Physician and Sports medicine*. 1984. № 12, 109–119 p.
15. Fender L. K. Athlete burnout: potential for research and intervention strategies // *Sport Psychologist*. 1989. № 3, 63–71 p.
16. Gallimore J. Athletic burnout. / J. Gallimore, S. Burke // *Sport & Exercise Psychology*, Australian Catholic University. School of Human Movement (NSW). Sydney, Australia. 2005. № 6, 167–175 p.
17. Gold S. D. Is life stress more traumatic than traumatic stress? / S. D. Gold, B. P. Marx, J. M. Soler-Baillo, D. M. Sloan // *Journal of Anxiety Disorder*. – 2005. № 19, 687–698 p.
18. Gustafsson H. Prevalence of burnout in adolescent competitive athletes. / H. Gustafsson, G. Kenttä, P. Hassmén, C. Lundqvist // *The Sport Psychologist*. 2007. № 21, 21–37p.
19. Gustafsson H. The process of burnout: A multiple case study of three endurance athletes. / H. Gustafsson, G. Kenttä, P. Hassmén, C. Lundqvist, N. Durand-Bush // *International Journal of Sport Psychology*. 2007. № 38, 388–416 p.
20. Halson S. L. Does overtraining exist? An analysis of overreaching and overtraining research. / S. L. Halson, A. E. Jeukendrup // *Sports Medicine*. 2004. № 34, 967–981 p.
21. Jones R. First among equals: shared leadership in the coaching context. In Jones, R. L. (Ed.) / R. Jones, M. Standage // *The sports coach as educator: re-conceptualising sports coaching* London: Routledge. 2006. 65–76 p.
22. Jowett S. The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q): development and initial validation. / S. Jowett, N. Ntoumanis // *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 2004. № 14, 245 p.
23. Jowett S. Outgrowing the “familial” coach-athlete relationship. / S. Jowett // *International Journal of Sport Psychology*, – 2008. № 39, 20–40 p.
24. Laifreinière M. A. K. Self-esteem and passion for activities. / M. A. K. Laifreinière, J. J. Bèlanger, C. Sedikides, R. J. Vallerand // *Personality and Individual Differences*. 2011. № 51, 541–544 p.
25. Lyle J. Sports coaching: professionalisation and practice. / J. Lyle, C. Cushion, (Eds), Edinburgh: Churchill Livingstone Elsevier. 2010. 285 p.
26. Moen F. An exploration about how passion, perceived performance, stress and worries uniquely influence athlete burnout. / F. Moen, K. Myhre, T. C. Stiles // *Review*. 2016. № 3, 76–84 p.
27. Moen F. Subjective Expectations among coaches and athletes about the coach role in sport // *International Journal of Humanities and Social Science*. 2014. № 4.
28. Schmidt G. W. Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout and burnout / G. W. Schmidt, G. L. Stein // *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1991. № 8, 254–265 p.
29. Schnell A. Giving everything for athletic success! Sports-specific risk acceptance of elite adolescent athletes. / A. Schnell, J. Mayer, K. Diehl, S. Zipfel, A. Thiel // *Psychology of Sport and Exercise*. 2013. № 15, 165–172 p.
30. Smith R. E. Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. / R. E. Smith // *Journal of Sport Psychology*. 1986. № 8, 36–50 p.
31. Ursin H. The cognitive activation theory of stress. / H. Ursin, H. R. Eriksen // *Psychoneuro-endocrinology*. 2004. № 29, 567–592 p.
32. Vallerand R. J. Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. / R. J. Vallerand, C. M. Blanchard, G. A. Mageau, R. Koestner, C. F. Ratelle, M. Léonard, M. Gagné, J. Marsolais // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. № 85, 756–767 p.

REFERENCES

1. Berilova E. I. Psikhologicheskie regulatory vygoraniya u sportsmenov raznoi kvalifikatsii (Psychological regulators of burnout in athletes of different qualifications) / E. I. Berilova, A.S. Raspopova // *Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika*. 2022. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-regulatory-vygoraniya-u-sportsmenov-raznoy-kvalifikatsii>, svobodnyj (data obrashcheniya: 20.03.2023). Zagl. s titul. ekrana.
2. Borovik O. N. Psikhologicheskie aspekty emotsional'nogo vygoraniya vysokokvalifitsirovannykh sportsmenov kak sub'ektov ikh professional'noi deyatel'nosti (Psychological aspects of emotional burnout of highly qualified athletes as subjects of their professional activity) / O.N. Borovik // *Sovremennyye*

- voprosy biomeditsiny. – 2018. № 2 (3). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-aspekty-emotsionalnogo-vygoraniya-vysokokvalifitsirovannykh-sportsmenov-kak-subektov-ih-professionalnoy-svobodnyj> (data obrashcheniya: 20.03.2023). – Zagl. s titul. ekrana. – Tekst : elektronnyj.
3. Gorskaya, G.B. Psikhologicheskoe obespechenie mnogoletnei podgotovki sportsmenov (Psychological support of long-term training of athletes): ucheb. posobie. / G. B. Gorskaya. Krasnodar: KGUFKST, 2008. 209 s.
 4. Mishchenko A. V. Lichnostnye determinanty emotsional'nogo vygoraniya sportivnykh trenerov (Personal determinants of emotional burnout of sports coaches) / A. V. Mishchenko // Gumanizatsiya obrazovaniya. 2011. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-determinanty-emotsionalnogo-vygoraniya-sportivnykh-trenerov-svobodnyj> (data obrashcheniya: 20.03.2023). Zagl. s titul. ekrana.
 5. Rodionov A. V. Psikhologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta: uchebnik dlya vuzov (Psychology of physical education and sports: textbook for universities) / A. V. Rodionov M.: Akademicheskii proekt; Fond «Mir», 2004. 570 s.
 6. Rybchinskii V. P. Ispol'zovanie autogennoi trenirovki kak metoda korrektsii emotsional'nogo vygoraniya u sportsmenov, zanimayushchikhsya boevymi iskusstvami (The use of autogenic training as a method of correcting emotional burnout in athletes engaged in martial arts) / V. P. Rybchinskii, S. A. Shengelaya, I. V. Groshevikhin // MNIZh. 2020. № 6–2 (96). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-autogennoy-trenirovki-kak-metoda-korrektsii-emotsionalnogo-vygoraniya-u-sportsmenov-zanimayushchikhsya-boevymi-svobodnyj> (data obrashcheniya: 20.03.2023). Zagl. s titul. ekrana.
 7. Serebrennikova N. A. Metodika psikhologo-pedagogicheskogo regulirovaniya psikhoemotsional'nogo sostoyaniya sportsmenov v igrovyykh vidakh sporta (Methodology of psychological and pedagogical regulation of the psycho-emotional state of athletes in game sports) / N. A. Serebrennikova // Vestnik KazGUKI. 2019. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-psihologo-pedagogicheskogo-regulirovaniya-psikhoemotsionalnogo-sostoyaniya-sportsmenov-v-igrovyyh-vidah-sporta-svobodnyj> (data obrashcheniya: 20.03.2023). Zagl. s titul. ekrana.
 8. Stambulova N. B. Psikhologiya sportivnoi kar'ery (Psychology of sports career): ucheb. posobie. / N. B. Stambulova. SPb.: Izdatel'stvo «Tsentr kar'ery» 1999. 367 s.
 9. Ueinberg R. S. Osnovy psikhologii sporta i fizicheskoi kul'tury (Fundamentals of psychology of sports and physical culture) / R. S. Ueinberg, D. Gould. Kiev: «Olimpiiskaya literatura», 2001. 336 s.
 10. Coakley J. Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? // Sociology of Sport Journal. 1992. № 9, 271–285 p.
 11. Crawford J. R. The positive and negative affect schedule (PANAS): construct validity, measurement properties and normative data in a large non-clinical sample. / J. R. Crawford, J. D. Henry // British Journal of Clinical Psychology. 2004. № 43, 245–265 p.
 12. Currie A. Illness behavior in elite middle and long distance runners. / A. Currie, S. G. Potts, W. Donovan, D. Blackwood // British Journal of Sports Medicine. 1999. No 33, 19–21 p.
 13. Ericsson K. A. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. / K. A. Ericsson, R. T. Krampe, C. Tesch-Römer // Psychological Review. 1993. No 100, 363–406 p.
 14. Feigely D. A. Psychological burnout in high-level athletes // The Physician and Sports medicine. 1984. No 12, 109–119 p.
 15. Fender L. K. Athlete burnout: potential for research and intervention strategies // Sport Psychologist. 1989. No 3, 63–71 p.
 16. Gallimore J. Athletic burnout. / J. Gallimore, S. Burke // Sport & Exercise Psychology, Australian Catholic University. School of Human Movement (NSW). Sydney, Australia. 2005. No 6, 167–175 p.
 17. Gold S. D. Is life stress more traumatic than traumatic stress? / S. D. Gold, B. P. Marx, J. M. Soler-Baillo, D. M. Sloan // Journal of Anxiety Disorder. 2005. No 19, 687–698 p.
 18. Gustafsson H. Prevalence of burnout in adolescent competitive athletes. / H. Gustafsson, G. Kenttä, P. Hassmén, C. Lundqvist // The Sport Psychologist. 2007. No 21, 21–37p.
 19. Gustafsson H. The process of burnout: A multiple case study of three endurance athletes. / H. Gustafsson, G. Kenttä, P. Hassmén, C. Lundqvist, N. Durand-Bush // International Journal of Sport Psychology. 2007. No 38, 388–416 p.
 20. Halson S. L. Does overtraining exist? An analysis of overreaching and overtraining research. / S. L. Halson, A. E. Jeukendrup // Sports Medicine. 2004. No 34, 967–981 p.

21. Jones R. First among equals: shared leadership in the coaching context. In Jones, R. L. (Ed.) / R. Jones, M. Standage // The sports coach as educator: re-conceptualising sports coaching London: Routledge. 2006. 65–76 p.
22. Jowett S. The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q): development and initial validation. / S. Jowett, N. Ntoumanis // Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports. 2004. №14, 245 p.
23. Jowett S. Outgrowing the “familial” coach-athlete relationship // International Journal of Sport Psychology, 2008. No 39, 20–40 p.
24. Laifreinière M. A. K. Self-esteem and passion for activities. / M. A. K. Laifreinière, J. J. Bèlanger, C. Sedikides, R. J. Vallerand // Personality and Individual Differences. 2011. No 51, 541–544 p.
25. Lyle J. Sports coaching: professionalisation and practice. / J. Lyle, C. Cushion, (Eds), Ed-inburgh: Churchill Livingstone Elsevier. 2010. 285 p.
26. Moen F. An exploration about how passion, perceived performance, stress and worries uniquely influence athlete burnout. / F. Moen, K. Myhre, T. C. Stiles // Review. 2016. No 3, 76–84 p.
27. Moen F. Subjective Expectations among coaches and athletes about the coach role in sport // International Journal of Humanities and Social Science. 2014. No 3, 76–84 p.
28. Schmidt G. W. Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout and burnout / G. W. Schmidt, G. L. Stein // Journal of Sport and Exercise Psychology. 1991. No 8, 254–265 p.
29. Schnell A. Giving everything for athletic success! Sports-specific risk acceptance of elite adolescent athletes. / A. Schnell, J. Mayer, K. Diehl, S. Zipfel, A. Thiel // Psychology of Sport and Exercise. 2013. No 15, 165–172 p.
30. Smith R. E. Toward a cognitive-affective model of athletic burnout // Journal of Sport Psychology. 1986. No 8, 36–50 p.
31. Ursin H. The cognitive activation theory of stress. / H. Ursin, H. R. Eriksen // Psychoneuro-endocrinology. 2004. No 29, 567–592 p.
32. Vallerand R. J. Les passions de l’âme: On obsessive and harmonious passion. / R. J. Vallerand, C. M. Blanchard, G. A. Mageau, R. Koestner, C. F. Ratelle, M. Léonard, M. Gagné, J. Marsolais // Journal of Personality and Social Psychology. 2003. No 85, 756–767 p.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Магин Владимир Алексеевич – доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой образовательных технологий физической культуры и спорта, СКФУ, г. Ставрополь, va_magin@mail.ru

Сопова Анна Андреевна – магистр 1 курса направления «Педагогическое образование», СКФУ, г. Ставрополь, sopova.anya.1999@gmail.com

Макозёв Андрей Максимович – бакалавр 4 курса направления «Педагогическое образование», СКФУ, г. Ставрополь, makozhev200@yandex.ru

ВКЛАД АВТОРОВ

► **Магин Владимир Алексеевич**

Проведение исследования – сбор, интерпретация и анализ полученных данных. Подготовка и редактирование текста – составление черновика рукописи и формирование его окончательного варианта, участие в научном дизайне. Утверждение окончательного варианта – принятие ответственности за все аспекты работы, целостность всех частей статьи и ее окончательный вариант.

► **Сопова Анна Андреевна**

Проведение исследования – сбор, интерпретация и анализ полученных данных. Подготовка и редактирование текста – составление черновика рукописи и формирование его окончательного варианта, участие в научном дизайне.

► **Макозёв Андрей Максимович**

Проведение исследования – сбор, интерпретация и анализ полученных данных. Подготовка и редактирование текста – составление черновика рукописи и формирование его окончательного варианта, участие в научном дизайне.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Vladimir A. Magin – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Educational Technologies of Physical Culture and Sports, North Caucasus Federal University, va_magin@mail.ru

Anna A. Sopova – 1st year Graduate Student, North Caucasus Federal University, sopova.any.1999@gmail.com

Andrey M. Makozeb – 4th year Undergraduate Student, North Caucasus Federal University, makozeb200@yandex.ru

CONTRIBUTION OF THE AUTHORS

► **Vladimir A. Magin**

Conducting research – data collection, analysis and interpretation. Text preparation and editing – drafting of the manuscript and its final version, contribution to the scientific layout. Approval of the final manuscript – acceptance of responsibility for all types of the work, integrity of all parts of the paper and its final version.

► **Anna A. Sopova**

Conducting research – data collection, analysis and interpretation. Text preparation and editing – drafting of the manuscript and its final version, contribution to the scientific layout.

► **Andrey M. Makozeb**

Conducting research – data collection, analysis and interpretation. Text preparation and editing – drafting of the manuscript and its final version, contribution to the scientific layout.