

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2025, Том 7, № 5 / 2025, Vol. 7, Iss. 5 <https://opi-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред (психологические науки)

УДК 159.9.072.43



Средства коррекции состояния эмоционального выгорания к спортивной деятельности у высококвалифицированных пловцов-студентов

¹ Корнилова А.Е.,

¹ Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация: цель: разработать и экспериментально проверить эффективность комплексов упражнений, направленных на коррекцию состояния эмоционального выгорания к спортивной деятельности у высококвалифицированных пловцов-студентов.

Методы: В ходе проведения исследования применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, психологическое тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка полученных данных.

Результаты: Проведенное исследование подтвердило эффективность использования комплексов упражнений для коррекции состояния эмоционального выгорания.

Выводы: Анализ литературы показывает, что эмоциональное выгорание и стресс тесно связаны и играют важную роль в современном спорте.

При начальном тестировании у половины опрошенных выявлены низкие показатели уровня эмоционального выгорания, у остальной половины высокие показатели. После анализа исходных показателей были разработаны и внедрены комплексы упражнений в подготовительный, соревновательный и переходный периоды. После их применения спортсмены проходили повторное тестирование для оценки эффективности использования упражнений.

При анализе тестирования в конце эксперимента подтвердилось эффективность предложенных комплексов для коррекции уровня эмоционального выгорания.

Ключевые слова: психология, эмоциональное выгорание, спорт, плавание, студенты, коррекция эмоционального выгорания

Для цитирования: Корнилова А.Е. Средства коррекции состояния эмоционального выгорания к спортивной деятельности у высококвалифицированных пловцов-студентов // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 5. С. 33 – 40.

Поступила в редакцию: 9 марта 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 10 мая 2025 г.; Принята к публикации: 11 июля 2025 г.

Means of correcting the state of emotional burnout in sports activities among highly qualified student swimmers

¹ Kornilova A.E.,

¹ Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism

Abstract: objective: to develop and experimentally test the effectiveness of exercise complexes aimed at correcting the state of emotional burnout in athletic activity among highly qualified student swimmers.

Methods: During the research, the following methods were used: analysis of scientific and methodological literature, psychological testing, pedagogical experiment, mathematical and statistical processing of the data obtained.

Results: The conducted research has confirmed the effectiveness of using exercise complexes to correct the state of emotional burnout.

Conclusions: An analysis of the literature shows that emotional burnout and stress are closely related and play an important role in modern sports.

During the initial testing, half of the respondents showed low levels of emotional burnout, while the remaining half showed high levels. After analyzing the initial indicators, sets of exercises were developed and implemented during the preparatory, competitive and transitional periods. After their use, the athletes were retested to evaluate the effectiveness of the exercises.

When analyzing the testing at the end of the experiment, the effectiveness of the proposed complexes for correcting the level of emotional burnout was confirmed.

Keywords: psychology, emotional burnout, sports, swimming, students, correction of emotional burnout

For citation: Kornilova A.E. *Psychology, emotional burnout, sports, swimming, students, correction of emotional burnout. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (5). P. 33 – 40.*

The article was submitted: March 9, 2025;

Approved after reviewing: May 10, 2025;

Accepted for publication: July 11, 2025.

Введение

На сегодняшний день эмоциональное состояние высококвалифицированных пловцов-студентов представляет собой одно из наиболее значимых факторов в тренировочном процессе. Ученые Е.Б. Кузьмин с соавт. указывают на проблему преодоления эмоционального выгорания спортсменами во время тренировочного процесса [5, с. 99].

Проблема многих спортсменов во время тренировочного процесса в том, что они не обращаются за помощью к профессиональным спортивным психологам, что приводит к эмоциональному выгоранию. Многим студентам-спортсменам сложно совмещать нагрузку в учебных заведениях и нагрузку на тренировках. Часто это приводит к тому, что профессиональный спортсмен уходит из спорта на пике своих возможностей. В настоящий момент в литературе содержится мало информации относительно психологической подготовки студентов, занимающихся спортом. В связи с этим данная тема исследования является актуальной как для ученых, тренеров, а также самих спортсменов [8,9].

В настоящий момент в литературе содержится мало информации относительно психологической подготовки студентов, занимающихся спортом. В

связи с этим данная тема исследования является актуальной как для ученых, тренеров, а также самих спортсменов.

Материалы и методы исследований

В ходе проведения исследования применялись следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Психологическое тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Математико-статистическая обработка полученных данных.

Анализ научно-методической литературы.

Изучались научно-методические материалы, раскрывающие сущность процесса психологического выгорания у спортсменов-студентов; особенности проявления стресса, как фактора выгорания у спортсменов; методы коррекции и профилактики выгорания. Анализ проводился по данным различных учебно-методических материалов, диссертаций и научных публикаций отечественных и зарубежных авторов.

Психологическое тестирование.

Тестирование проводилось среди команды пловцов 1-4 курса (n=20) «Поволжского государственного университета физической культуры спорта и туризма», г. Казань с целью выявления показателя состояния эмоционального выгорания

к спортивной деятельности. Психологическое тестирование проводилось в начале и в конце исследования. Использовался психологический тест «Диагностика уровня эмоционального выгорания» автора В.В. Бойко. По прохождению первоначального тестирования у 10 спортсменов был обнаружен высокий уровень эмоционального выгорания. Пловцы с высоким уровнем эмоционального выгорания ($n=10$) были в дальнейшем отобраны для участия в экспериментальном исследовании. Были сформированы две группы пловцов КГ ($n=5$) и ЭГ ($n=5$).

Педагогический эксперимент.

Было проведено экспериментальное исследование, включающее в себя упражнения для коррекции состояния эмоционального выгорания. Длительность эксперимента составила 6 месяцев. В эксперименте участвовала группа ЭГ ($n=5$) спортсменов-студентов и КГ ($n=5$). В психологическую подготовку пловцов ЭГ были включены разработанные комплексы упражнений.

Математико-статистическая обработка полученных данных.

Сравнение результатов ЭГ и КГ проводилось с использованием непараметрического U-критерия Манна-Уитни. Различия считались значимыми при $p<0,05$.

Результаты и обсуждения

Эмоциональное выгорание и стресс – это два тесно связанных понятия, которые играют значительную роль в нашей жизни. Изучение этих показателей имеет важное практическое значение, особенно в контексте современного рабочего общества [4, с. 7].

Стресс является естественной реакцией организма на различные негативные события и условия. Исследования показывают, что умеренный уровень стресса может способствовать повыше-

нию производительности и мотивации. [6, с. 512] Однако, при избыточном стрессе, организм подвергается негативному воздействию, что может привести к различным проблемам здоровья и снижению мотивации [7, с. 34].

В целом, показатели эмоционального выгорания и стресса существенно влияют на наше благополучие и эффективность в работе. Понимание этих феноменов позволяет нам разрабатывать стратегии для предотвращения негативных последствий эмоционального выгорания и чрезмерного стресса. Только через баланс и правильное управление этими процессами мы можем достичь успеха и пользы от нашей деятельности [2, с. 278].

Профессиональное выгорание у спортсменов является защитной реакцией на стресс, негативно влияющий на здоровье и эффективность деятельности [1, с. 187]. Выгорание проявляется на психофизиологическом, эмоциональном и поведенческом уровнях [10]. Хроническая усталость, астения, бессонница, депрессия, раздражительность, потеря интереса к занятиям и безразличие к результатам – основные симптомы эмоционального выгорания. Для диагностики состояния используются методы: наблюдение, беседа и психодиагностика [3, с. 336]э

Согласно результатам тестирования (табл. 1), у половины респондентов (50%, 10 человек) показатели эмоционального выгорания являются «высокими», что отражает нежелание посещать тренировочный процесс, желание уйти из спорта и эмоциональную истощенность. У остальных опрошенных (50%, 10 человек) показатели эмоционального выгорания «низкие», что даёт нам основание утверждать, что у них имеется хорошая психологическая устойчивость к стрессам и влиянию посторонних факторов.

Таблица 1

Результаты психологического тестирования пловцов ($n=20$) по В.В. Бойко, баллы.

Table 1

Results of psychological testing of swimmers ($n=20$) according to V.V. Boyko, points.

Параметры	Величина параметра ($\bar{x} \pm \sigma$)
Неудовлетворенность собой	$22 \pm 2,7$
Тревога и депрессия	$22,1 \pm 3,4$
Редукция профессиональных обязанностей	$22,3 \pm 3,0$
Эмоциональная отстраненность	$23,5 \pm 3,2$

Спортсмены с высокими показателями ($n=10$) в дальнейшем были отобраны для участия в исследовании. Были сформированы две группы пловцов КГ ($n=5$) и ЭГ ($n=5$). Анализ результатов тестирования у групп пловцов КГ ($n=5$) и ЭГ ($n=5$) (таблица 2) было выявлено, что из 12 параметров те-

стирования наиболее выраженными оказались: неудовлетворённость собой, тревога и депрессия, редукция профессиональных обязанностей, эмоциональная отстранённость. По вышеперечисленным показателям было набрано наибольшее количество баллов.

Показатель неудовлетворённость собой означает ощущение несоответствия своим ожиданиям, заниженная самооценка, критика собственных достижений. Снижении данного показателя свидетельствует о росте уверенности в своих силах и принятии результатов. Показатель тревога и депрессия свидетельствует о наличии эмоциональных нарушений, связанных с хроническим стрессом. Тревога – беспокойство о будущих неудачах, депрессия – подавленность, потеря интереса к деятельности. Уменьшения уровня говорит о восстановлении эмоционального баланса и снижении психоэмоциональной нагрузки. Показатель редукция профессиональных обязанностей означает сознательное сокращение усилий, избегание тренировочных задач, формальное выполнение обязанностей. Снижение редукции отражает возвращение вовлеченности, повышение мотивации и ответственности. Показатель эмоциональная отстраненность

означает защитный механизм, проявляющийся в дистанцировании от коллег, тренеров, спортивных целей. Часто сопровождается равнодушием. Уменьшение отстраненности указывает на восстановление эмоциональных связей и интереса к командной работе.

По показателю неудовлетворенность собой пловцы КГ показали результат $22,0 \pm 3,3$ балла, тогда как пловцы ЭГ $22,0 \pm 2,3$ балла (при $p > 0,05$). Показатель тревога и депрессия у группы пловцов КГ $24,0 \pm 2,8$ балла, а у пловцов ЭГ $22,2 \pm 3,2$ балла (при $p > 0,05$). По показателю редукция профессиональных обязанностей пловцы КГ показали результат $24,2 \pm 2,7$ балла, тогда как пловцы ЭГ $22,4 \pm 2,3$ балла (при $p > 0,05$). Показатель эмоциональная отстраненность у группы пловцов КГ $24,0 \pm 2,4$ балла, а у пловцов ЭГ $23,0 \pm 4,0$ балла. Статистически значимых различий по исследуемым параметрам обнаружено не было ($p > 0,05$).

Таблица 2

Результаты психологического тестирования пловцов КГ и ЭГ в начале эксперимента, в баллах ($\bar{x} \pm \sigma$).

Table 2

Results of psychological testing of swimmers of the CG and EG at the beginning of the experiment, in points ($\bar{x} \pm \sigma$).

Параметры	Группы		p
	КГ (n= 5)	ЭГ (n= 5)	
Неудовлетворенность собой	$22,0 \pm 3,3$	$22,0 \pm 2,3$	1,0
Тревога и депрессия	$24,0 \pm 2,8$	$22,2 \pm 3,2$	0,4
Редукция профессиональных обязанностей	$24,2 \pm 2,7$	$22,4 \pm 2,3$	0,3
Эмоциональная отстраненность	$24,0 \pm 2,4$	$23,0 \pm 4,0$	1,0

Во время эксперимента использовалось 3 комплекса упражнений, выполняемых на подготовительном, соревновательном и переходном периодах.

Комплекс упражнений № 1 выполняется в подготовительный период.

Данный комплекс упражнений направлен на то чтобы спортсмену было легче преодолеть тренировочные нагрузки, множество монотонной работы и предотвратить высокую вероятность «дать слабину» и снизить качество работы или вовсе начать пропускать тренировки.

Таблица 3

Комплекс упражнений № 1.

Table 3

Exercise set No. 1.

№	Название упражнения	Описание упражнения	Дозировка
1	Структурированный поведенческий эксперимент по формированию рутин	Написать примерный план на неделю и стараться его придерживаться.	Раз в неделю
2	Гибкое планирования с элементами когнитивной реструктуризации	Вечером расписывать планы на следующий день и стараться его полностью выполнить, если что-то из плана не получается не расстраиваться, откладывать на следующий день. Так же вносить в свой обычный распорядок дня действия, которые обычно не выполняешь: прогулки, чтение книг, поход в кино, хобби.	Каждый день

Продолжение таблицы 3
Continuation of Table 3

3	Позитивный рефрейминг с анализом копинг-стратегий	Сфокусироваться на том что вы сделали хорошего за день, записывать негативные моменты и выписывать как их предотвратить.	Каждый день
4	Стратегия осознанного восстановления ресурсов	Стараться не перезагружать себя во время свободного времени, правильно отдыхать и восстанавливать силы.	Каждый день
5	Положительное подкрепление через микро-достижения	Не ждать мгновенного результата сразу, хвалить себя за совершение небольших шагов к достижению своей цели.	Каждый день

Комплекс упражнений № 2 выполняется в соревновательный период. Данный комплекс упражнений направлен на спокойное состояние спортс-

мена. Чтобы спортсмен успешно регулировал свою тревожность, сохранял концентрацию и психоустойчивость.

Таблица 4

Комплекс упражнений № 2.

Table 4

Exercise set No. 2.

№	Название упражнения	Описание упражнения	Дозировка
1	Проактивная стратегия эмоционального восстановления через гедонистические активности	Выписать на листке 5 видов повседневной деятельности, которые приносят удовольствие и в дальнейшем при ощущении выгорания выполнять их для восстановления моральных сил (рисование, чтение, танцы, пение, собирать пазлы и т.д.).	Сделать в начале соревновательного периода и использовать при необходимости
2	Аффирмативное программирование с визуальным якорем	Выявить для себя реально выполнимые цели, правильно их сформулировать, выписать и повесить их на видное место.	Выписать один раз, читать и повторять про себя ежедневно
3	Практика ауто-благодарности для усиления самоэффективности	Каждый вечер благодарить себя за 5 вещей, сделанных за день и записывать их.	Каждый день
4	Экспрессивная катарсическая техника эмоциональной разгрузки	При появлении негативных эмоций сразу их сбрасывать: выписать на листок и выкинуть, заняться физ. нагрузкой, спеть песню, вечером становиться под душ и проговаривая негативные мысли "смывать" их.	Выполнять при появлении негативных мыслей
5	Ритмическая стимуляция для регуляции циркадных ритмов	Нарушение сна влияет на наше эмоциональное состояние, при нарушении сна старайтесь читать.	Каждый день

Комплекс упражнений № 3 выполняется в переходный период. Данный комплекс упражнений направлен на то чтобы спортсмен восстановил

свои силы, отдохнул, переключился и поставил дальнейшие цели на новый сезон.

Таблица 5

Комплекс упражнений № 3.

Table 5

Exercise set No. 3.

№	Название упражнения	Описание упражнения	Дозировка
1	Каскадное целеполагание с элементами обратной связи	Поставить цели сначала глобальные, затем цели меньше которые приведут к реализации глобальной цели.	1 раз в начале переходного периода
2	Позитивное прогнозирование для снижения тревожности	Сделать самому коробочку предсказаний и каждое утро открывать позитивное предсказание для себя на день или найти приложение где каждое утро вам будут присылать позитивное предсказание на день.	Каждый день

Продолжение таблицы 5
Continuation of Table 5

3	Когнитивно-аффективная переоценка деятельности	Постараться найти и выписать позитивные моменты, в своей деятельности, которые вам нравятся и в моменты, когда чувствуете выгорание вспоминать их.	1 раз в неделю
4	Когнитивная дистанция через направленную рефлексия	10 минут в конце дня находится в полной тишине наедине со своими мыслями и размышлять над своими маленькими победами и дистанцироваться от негативных мыслей.	Каждый день
5	Практика соматического осознания для предотвращения выгорания	Прислушиваться к своему организму, если он устал и хочет отдохнуть или если вы куда-то проспали не корить себя за это, понимать, что организм хочет для вас лучшего и, если ему требуется отдохнуть, отдыхайте.	Каждый день

В табл. 6 представлены результаты психологического тестирования пловцов КГ и ЭГ в конце эксперимента.

Таблица 6

Результаты психологического тестирования пловцов КГ и ЭГ в конце эксперимента, в баллах ($\bar{x} \pm \sigma$).

Table 6

Results of psychological testing of swimmers of the CG and EG at the end of the experiment, in points ($\bar{x} \pm \sigma$).

Параметры	Группы		p
	КГ (n= 5)	ЭГ (n= 5)	
Неудовлетворенность собой	21 \pm 3,8	16,8 \pm 1,3	0,05
Тревога и депрессия	23,4 \pm 3,3	17,4 \pm 1,9	0,01
Редукция профессиональных обязанностей	23,4 \pm 3,3	16,4 \pm 1,8	0,03
Эмоциональная отстраненность	22,0 \pm 3,3	17,2 \pm 2,4	0,03

По показателю неудовлетворенность собой пловцы КГ показали результат 21 \pm 3,8 балла, тогда как пловцы ЭГ 16,8 \pm 1,3 балла (при $p < 0,05$). Показатель тревога и депрессия у группы пловцов КГ 23,4 \pm 3,3 балла, а у пловцов ЭГ 17,4 \pm 1,9 балла (при $p < 0,05$). По показателю редукция профессиональных обязанностей пловцы КГ показали результат 23,4 \pm 3,3 балла, тогда как пловцы ЭГ 16,4 \pm 1,83 балла (при $p < 0,05$). Показатель эмоциональная отстраненность у группы пловцов КГ 22,0 \pm 3,3 балла, а у пловцов ЭГ 17,2 \pm 2,4 балла (при $p < 0,05$).

По результатам тестирования в конце исследования можно наблюдать, что у группы пловцов КГ (n=5) величины показателей к концу эксперимента не изменились, а у некоторых даже несколько ухудшились. У группы пловцов ЭГ (n=5) по основным показателям виден прогресс в лучшую сторону, по результатам можно заметить, что симптомы эмоционального выгорания из доминирующей фазы перешли в складывающийся симптом. Исходя из этого можно предположить, что при дальнейшем использовании комплекса упражнений все симптомы эмоционального выгорания

из доминирующей фазы перейдут в складывающийся симптом, а в дальнейшем вовсе исчезнут.

Результаты показали, что пловцы ЭГ после внедрения комплексов выгорания для коррекции состояния эмоционального выгорания продемонстрировали значимое улучшение ключевых параметров: неудовлетворенность собой, тревога и депрессия, редукция профессиональных обязанностей, эмоциональная отстраненность. Однако полного уровня характерного отсутствию эмоционального выгорания достичь не удалось, особенно в параметре неудовлетворенность собой, что можно увидеть и в других исследованиях, где для улучшения эмоционального выгорания спортсмены проходили более длительную коррекцию своего состояния. Наибольший прогресс замечен в параметре тревога и депрессия, что свидетельствует об эффективности примененных методов. У параметров редукция профессиональных обязанностей и эмоциональная отстраненность так же виден хороший прогресс в сравнении с изначальными показателями.

Сравнивая результаты ЭГ после эксперимента и пловцов, которые изначально были признаны как эмоционально не выгоревшие можно заметить,

что ЭГ приблизились к их показателям. Из этого можно сделать выводы, что при дальнейшем использовании разработанных нами комплексов упражнений спортсмены придут к результатам эмоционально не выгоревших спортсменов.

Выводы

Таким образом, проведенный эксперимент с группами КГ и ЭГ спортсменов подтвердил эффективность разработанного комплекса упражнений для коррекции состояния эмоционального выгорания. Сравнивая начальное и конечное тестирование можно увидеть, что по выбранным показателям у группы КГ, которые не выполняли ком-

плекс упражнений, результаты тестирования остались на прежнем уровне. Группа ЭГ выполнявшая комплекс упражнений для снижения эмоционального выгорания улучшила свои показатели, при конечном тестировании после проведения эксперимента, баллы по симптомам которые были выбраны снизились. Из этого можно сделать выводы о том, что разработанные нами комплексы упражнений для коррекции эмоционального выгорания спортсменов является актуальной и востребованной темой для спортсменов и тренеров. Предполагается, что это связано с нехваткой информации и исследований по данной теме.

Список источников

1. Алексеев А.В. Психологические факторы эмоционального выгорания у спортсменов: дис. ... канд. психол. наук. М., 2021. 187 с.
2. Бойко В. В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. СПб.: Питер, 2019. 278 с.
3. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2021. 336 с.
4. Кузовкин В.В., Харитонов А.И. Спорт и профессиональная деятельность: психологические особенности профессиональной деятельности спортсменов // Спортивный психолог. 2016. № 1. С. 6 – 11.
5. Кузьмин Е.Б., Азиуллин Р.Р., Денисенко Ю.П., Ионов А.А. Спортивная мотивация как психическое состояние личности спортсмена // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2016. № 1. С. 97 – 110.
6. Малкина-Пых И.Г. Психология стресса. М.: Эксмо, 2019. 512 с.
7. Медведев В.В. Стресс и адаптация спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2020. № 7. С. 30 – 35.
8. Владыкина В.В. Повышение результативности соревновательной деятельности пловцов-студентов путем устранения негативных психологических предстартовых состояний // Ф 50 Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании. 2020. С. 24.
9. Владыкина В.В. Формирование характера спортсмена-лидера посредством психолого-педагогических воздействий // Инновации и традиции в современном физкультурном образовании. 2020. С. 40 – 43.
10. Быстрова Н.В., Дереча И.И., Селиванова О.А. Профилактический потенциал развития резильентности несовершеннолетних средствами физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. 2022. № 4. С. 69 – 71.

References

1. Alekseev A.V. Psychological factors of emotional burnout in athletes: diss. ... candidate of psychological sciences. Moscow, 2021. 187 p.
2. Boyko V.V. Emotional burnout syndrome in professional communication. St. Petersburg: Piter, 2019. 278 p.
3. Vodopyanova N.E. Burnout syndrome: diagnostics and prevention. St. Petersburg: Piter, 2021. 336 p.
4. Kuzovkin V.V., Kharitonova A.I. Sports and professional activity: psychological characteristics of professional activity of athletes. Sports psychologist. 2016. No. 1. P. 6 – 11.
5. Kuzmin E.B., Aziullin R.R., Denisenko Yu.P., Ionov A.A. Sports motivation as a mental state of an athlete's personality. Human health, theory and methods of physical education and sports. 2016. No. 1. P. 97 – 110.
6. Malkina-Pykh I.G. Psychology of stress. Moscow: Eksmo, 2019. 512 p.
7. Medvedev V.V. Stress and adaptation of athletes. Theory and practice of physical education. 2020. No. 7. P. 30 – 35.
8. Vladykina V.V. Improving the performance of competitive activities of student swimmers by eliminating negative psychological pre-start states. F 50 Physical education, sports and tourism in higher education. 2020. P. 24.

9. Vladykina V.V. Formation of the character of an athlete-leader through psychological and pedagogical influences. Innovations and traditions in modern physical education. 2020. P. 40 – 43.

10. Bystrova N.V., Derecha I.I., Selivanova O.A. Preventive potential for the development of resilience in minors by means of physical culture and sports. Theory and practice of physical education. 2022. No. 4. P. 69 – 71.

Информация об авторе

Корнилова А.Е., Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 420010, Республика Татарстан, Приволжский район, г. Казань, тер. Деревня Универсиады, д. 35, angelinakor03@mail.ru

© Корнилова А.Е., 2025