

констатирующего и экспериментального исследования.

В настоящее время мы разрабатываем психологические критерии спортивного прогнозирования единоборцев и научно-практические рекомендации по психологическому отбору спортсменов на основе такого прогнозирования.

Эту методику вполне успешно могут использовать при подготовке будущих тренеров и на факультетах переподготовки специалистов.

Библиографический список

1. Заркешев Э.Г. Психолого-педагогические проблемы подготовки спортсменов высокой квалификации. / Э.Г. Заркешев, А.К. Кульназаров, М.Н. Кошаев и др //Мат. Международного олимпийского конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех» - Алматы, 2009 – Том 1. – С.504-506.

2. Зефирова, Е.В Психологический отбор юношей для занятий спортивными единоборствами / Е.В. Зефирова, В.А. Платонова, С.М. Сильчук // Проблемы физической культуры студенческой молодежи на современном этапе: межвузовский сборник научно-методических статей. – Вып. 2. – СПб., 2010. – С. 9-15.

3. Елисеев Е. В. Психофизиологические основы повышения помехоустойчивости движений спортсменов /Е.В. Елисеев //Минобразования Рос. Федерации, Гос. Ком. Рос. Федерации по физ. культуре, спорту и туризму, УралГАФК. - Челябинск: Экодом, 2000. - 124 с.

4. Раднагуруев Б. Особенности психологической подготовки борцов вольного стиля к соревновательной деятельности / Раднагуруев Б. // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы : тез. докл. междунар. конгр. - Москва, 1998. - Т. 2. - С. 388-389.

5. Родионов А.В. Психологическое сопровождение спортсменов высокой квалификации//Мат. Межд. олимпийского конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». – Алматы, 2009. - Том 1. - С.580-582.

УДК 796-015

Кобелькова И. В.^{1,2}, к.м.н. Коростелева М.М., к.м.н.^{1,3}

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ В СПОРТЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МИКРООРГАНИЗМОВ-ПСИХОБИОТИКОВ

¹ФГБУН Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи («ФИЦ питания и биотехнологии») г. Москва, Российская Федерация

²Академия постдипломного образования ФГБУ ФНКЦ ФМБА России, Российская Федерация

ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов», г. Москва, Российская Федерация, г. Москва

Аннотация: эмоциональное выгорание в спорте - это состояние, вызванное длительными периодами высокой психо-эмоциональной активности, которые отрицательно влияют на физическую работоспособность. Трудности с критериями и четкими унифицированными алгоритмами определения психологической усталости могут объяснить, почему она не всегда учитывается тренерским или врачебным персоналом. Ряд исследований выявил предполагаемые связи между выгоранием и изменениями в поведении, включая отстраненность, снижение мотивации и энтузиазма, усиление проявления эмоций и замкнутость. В командных видах спорта игроки должны управлять личными интересами и межличностными эмоциями, что может быть одним из ключевых аспектов высокой производительности и спортивных достижений.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, эмоциональный интеллект, мотивация, психобиотики

Kobelkova I. V., Ph.D., Korosteleva M. M., Ph.D
EMOTIONAL BURN OUT IN SPORT AND THE USE OF
PSYCHOBOTIC MICROORGANISMS

IFGBUN Federal Research Center for Nutrition, Biotechnology and Food Safety ("Federal Research Center for Nutrition and Biotechnology") Moscow, Russian Federation

*2Academy of Postgraduate Education of the Federal State Budgetary Institution FSCC
FMBA of Russia, Russian Federation*

*Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Peoples'
Friendship University of Russia", Moscow, Russian Federation, Moscow*

Abstract: *Emotional burnout in sports is a condition caused by long periods of high psycho-emotional activity that negatively affect physical performance. Difficulties with criteria and clear unified algorithms for determining psychological fatigue may explain why it is not always taken into account by coaching or support staff. A number of studies have identified putative links between burnout and behavioral changes, including detachment, decreased motivation and enthusiasm, increased expressions of emotion and withdrawal. In team sports, players must manage their personal interests and interpersonal emotions, which can be one of the key aspects of high performance and athletic achievement.*

Keywords: *emotional burnout, emotional intelligence, motivation, psychobiotics*

Ряд исследований подчеркивают важность психологического сопровождения в спорте высоких достижений. Эффективное функционирование спортивных команд и пар спортсмен-тренер основана на внутриличностных и межличностных эмоциональных навыках, таких как способность управлять своими эмоциями и эмоциями других. Следовательно, индивидуальные факторы, такие как темперамент, эмоционально-волевая сфера или индивидуальные особенности психики, могут влиять на организацию тренировочного и соревновательного процессов [1].

Мотивацию можно рассматривать как внутреннее состояние, которое возбуждает и стимулирует действие или поведение и определяет его направление и устойчивость. Высокий уровень мотивации традиционно считается непременным условием достижения успеха в спорте, маловероятно, что немотивированный спортсмен сможет добиться мастерства в своем виде спорта. Существует два подхода, используемых при изучении мотивации: теория достижения цели (AGT; Nicholls, 1989) и теория самоопределения (SDT; Ryan and Deci, 2017). Их применяют для изучения внутриличностных мотивационных и эмоциональных последствий социального взаимодействия среды в спортивном контексте [2,3].

Согласно AGT, настрой, требующий выполнения задач, определяется ситуациями, когда тренер сосредотачивается на улучшении навыков, индивидуальном прогрессе и поощряет сотрудничество с другими, и в которых каждый спортсмен играет важную роль в команде. Напротив, подход, вовлекающий «эго», предполагает использование нормативной оценки, упор на

конкуренцию и социальное сравнение между участниками. В соответствии с SDT, мотивация людей различается по степени самоопределения. Например, спортсмены испытывают воздействие автономной мотивации, когда стимулы для занятия спортом обусловлены внутренними факторами, в то время как контролируемая мотивация возникает, когда на причины для участия в спортивной деятельности оказывается внешнее давление, зависящее от конкретной награды или результатов [1,4].

Тренерам необходимо поддерживать достаточный уровень мотивации, требующий выполнения задач, для достижения долгосрочного положительного воздействия на автономную мотивацию. Им также необходимо уменьшить дисфункциональную тревогу и гнев, чтобы улучшить адаптацию спортсменов к психологическому стрессу, связанному с выступлениями в контексте высоких достижений. Специалисты по спортивной психологии должны помочь спортсменам осознать личные причины для участия в спорте, принять свои эмоциональные переживания и установить взаимосвязь между мотивацией и эмоциями. Вмешательства в спортивную психологию могут быть сосредоточены на раннем выявлении спортсменов с высоким уровнем контролируемой мотивации или дисфункциональной тревожности, чтобы предотвратить неадаптивные реакции на психологический стресс и их негативные долгосрочные последствия. Доказано, что лица с определенными личностными наклонностями, такие как перфекционизм, сталкиваются с повышенным риском стресса и последующего выгорания [4,5].

Эмоциональный интеллект - относительно новый термин, который определяется как способность облегчать распознавание и регулирование эмоций, которые, в свою очередь, способствуют формированию адаптивного поведения. Эмоциональная самооценка - это способность понимать собственные эмоции и иметь возможность выражать их естественным образом [6, 7]. Способность воспринимать и понимать эмоции других людей также является основополагающим фактором гармоничной с психологической точки зрения личности. Поведение других членов команды должно использоваться для интерпретации их эмоций, что включает в себя способность наблюдать эмоциональное состояние, которое испытывают другие. Регулирование эмоций - это способность осознавать эмоции и управлять ими для достижения сбалансированного эмоционального состояния или эмоционального восстановления после ситуаций, вызывающих психологический стресс. Этот критерий состоит из эмоционального осознания и управления, эмоционального самоконтроля, рациональности и темперамента. Эмоциональный самоконтроль означает хороший контроль над своими эмоциями и возможность контролировать их в любое время, чтобы не допустить психологического срыва.

Комплексный подход к изучению эмоций в спорте включает в себя несколько психобиосоциальных состояний, связанных с производительностью [7]:

- 1) аффективные, когнитивные, мотивационные и волевые (психологические);

- 2) телесно-соматические и двигательно-поведенческие (биологические);
- 3) оперативные и коммуникативные (социальные).

Примечательно, что выгорание также определяется как многогранное явление, психофизиологический синдром и дисфункциональное состояние, связанное с пагубными аффективными, когнитивными, мотивационными и поведенческими последствиями.

Широкомасштабные исследования в области детско-юношеского спорта подчеркивают важную роль тренеров в предоставлении молодым людям положительного опыта для укрепления их мотивации и поддержания эмоционального благополучия. Поддерживающий автономию межличностный стиль характеризуется поведением тренера, направленным на [7]:

- 1) предоставление выбора в рамках конкретных правил и ограничений;
- 2) обоснование задач и ограничений;
- 3) признание чувств другого лица;
- 4) предоставление спортсменам возможности выступать с инициативами;
- 5) предоставление неконтролирующих компетенций;
- 6) избегание чрезмерного контроля, критики, вызывающей чувство вины, и контролирующих заявлений;
- 7) предотвращение участия «эго».

Таким образом, предотвращение выгорания в профессиональном спорте является одной из основных проблем, которые должны быть решены во всеобъемлющем контексте, чтобы одновременно влиять на физические, эмоциональные и когнитивные требования и последствия участия в спорте.

Однако, наряду с психологическим сопровождением спортсменов, для поддержания оптимальной работоспособности и эмоциональной стабильности применяются микроорганизмы с психобиотической направленностью. Под термином «психобиотики» понимают живые бактерии, которые прямо или косвенно оказывают положительное влияние на функции нейронов, колонизируя кишечную флору. Исследования показали, что увеличение количества полезных бактерий в кишечнике может уменьшить воспаление и уровень кортизола, сгладить симптомы депрессии и тревожности, улучшить память. Между психобиотиками и когнитивными и поведенческими процессами существует важная взаимосвязь, которая включает неврологические, метаболические, гормональные и иммунологические сигнальные пути; модифицированное воздействие на эти пути может приводить к повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Научно доказано, что микрофлора кишечника может оказывать косвенное функциональное влияние на выносливость, различные показатели физической работоспособности и восстановления, следовательно, пробиотики как функциональные модуляторы могут потенциально способствовать укреплению здоровья, адаптации к физическим нагрузкам и спортивным результатам у спортсменов. Поэтому, представляет особый интерес дальнейшее изучение возможного влияния микроорганизмов на психо-эмоциональное состояние, волевую сферу и мотивацию спортсменов.

Библиографический список

1. C. Bean Longitudinal associations between perceived programme quality, basic needs support and basic needs satisfaction within youth sport: A person-centred approach./ Bean C., Solstad B.E., Ivarsson A., Forneris T. //Int. J. Sport Exerc. Psychol. 2020;18:76–92. doi: 10.1080/1612197X.2018.1462234
2. S. Russell What is mental fatigue in elite sport? Perceptions from athletes and staff. / Russell S, Jenkins D, Rynne S, Halson SL, Kelly V. // Eur J Sport Sci. 2019 Nov;19(10):1367-1376. doi: 10.1080/17461391.2019.1618397. Epub 2019 May 28. PMID: 31081474.
3. S. Sukys Does Emotional Intelligence Predict Athletes' Motivation to Participate in Sports?/ Sukys S, Tilindienė I, Cesnaitiene VJ, Kreivyte R. //Percept Mot Skills. 2019 Apr;126(2):305-322. doi: 10.1177/0031512518825201.
4. L.M. Garinger The effect of perceived stress and specialization on the relationship between perfectionism and burnout in collegiate athletes. /Garinger LM, Chow GM, Luzzi M. // Anxiety Stress Coping. 2018 Nov;31(6):714-727. doi: 10.1080/10615806.2018.1521514.
5. K.L. Simonton Emotion and Motivation Consequences of Attributional Training During a Novel Physical Task. /Simonton KL, Garn AC. //Res Q Exerc Sport. 2020 Sep 25:1-11. doi: 10.1080/02701367.2020.1817836.
6. R. Trigueros Emotion, Psychological Well-Being and Their Influence on Resilience. A Study with Semi-Professional Athletes./, Aguilar-Parra JM, Álvarez JF, González-Bernal JJ, López-Liria R.// Int J Environ Res Public Health. 2019 Oct 30;16(21):4192. doi: 10.3390/ijerph16214192.
7. A. Tur-Porcar The Role of Emotions and Motivations in Sport Organizations. /Tur-Porcar A, Ribeiro-Soriano D. //Front Psychol. 2020 May 11;11:842. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00842.

УДК 796.922.093.642

Корельская И.Е., к.п.н., доцент, Сухов Н.В.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВКЛЮЧЕНИЯ РИТМО-СТРУКТУРНЫХ КОМПЛЕКСОВ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ

Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия, i.korelskaya@narfu.ru

Аннотация. В статье приведен материал исследования группы спортсменов биатлонистов 14-16 лет. В подготовку экспериментальной группы включены ритмо-структурные комплексы по результатам исследований В.В. Фарбея, Л.В. Новикова, которые проводили исследования на биатлонистах высокой квалификации. Результаты исследования показали высокие и средние корреляционные связи эффективности внедренной методики ритмо-структурных комплексов.

Ключевые слова: подготовка биатлонистов, ритмо-структурные комплексы, эффективные методики подготовки спортсменов.

Korelskaya I., PhD, Sukhov N.V.

EFFICIENCY OF INCLUSION OF RHYTHMO-STRUCTURAL COMPLEX IN THE TRAINING OF YOUNG BIATHLONISTS

Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia
i.korelskaya@narfu.ru

Annotation. The article presents the material of the study of a group of athletes biathletes 14-16 years old. The preparation of the experimental group included rhythmic-structural complexes according to the research results of V.V. Farbei, L.V. Novikov, who researched highly qualified