

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ СПОРТСМЕНІВ-БАДМІНТОНІСТІВ: ПРИЧИНИ, ПРОЯВИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

Фролова Варвара Євгеніївна, Борейко Наталя Юріївна

Кафедра Фізичного виховання НТУ «ХПІ»

Актуальність роботи. У сучасному спортивному середовищі особливу увагу слід приділяти психологічному стану спортсменів, оскільки він є ключовим фактором у досягненні результатів. Емоційне вигорання — це складний психоемоційний процес, який нерідко спостерігається у спортсменів, що тривалий час перебувають у стресових умовах. Бадмінтоністи, які поєднують інтенсивні тренування з частими змаганнями, є особливо вразливою групою. Вивчення цього явища є актуальним для збереження здоров'я спортсменів, продовження їх спортивного довголіття та підтримання високої мотивації.

Мета роботи – висвітлити основні причини, ознаки та наслідки емоційного вигорання у спортсменів-бадмінтоністів, а також визначити шляхи його профілактики та подолання.

Результати дослідження. У ході аналізу наукової літератури [1,2,3,4,5], спостережень та бесід із бадмінтоністами було з'ясовано, що основними чинниками емоційного вигорання є: тривале фізичне та психологічне перенавантаження, монотонність тренувального процесу, дефіцит позитивної зворотної реакції від тренера, висока конкуренція. Симптоми включають: втомлюваність, дратівливість, втрата інтересу до занять, зниження концентрації, відмова від участі у змаганнях. Виявлено, що важливими профілактичними заходами є варіативність тренувань, відновлювальні психологічні практики (релаксація, медитація, автогенне тренування), підтримка з боку команди і тренера, а також психолого-педагогічний супровід спортсмена.

Висновки. Профілактика емоційного вигорання у бадмінтоністів має бути цілісною і включати як фізичну, так і психологічну складову. Доцільно

залучати спортивних психологів, формувати позитивний мікроклімат у команді, проводити регулярне оцінювання емоційного стану спортсменів. Це дозволяє зберегти мотивацію до спорту, покращити результати та забезпечити здоров'я спортсменів.

Список використаних джерел:

1. Апанасенко Г.Л. (2020). *Психофізіологічні основи здоров'я людини*. Київ: Здоров'я.
2. Білявський Ю.П., Круцевич Т.Ю. (2019). *Основи психології спорту*. Львів: Сполом.
3. Кузнецова З.Р. (2021). Емоційне вигорання у спортсменів: причини та профілактика. *Фізична культура, спорт і здоров'я нації*, 33, 91–96.
4. Раєвський Р.Т. (2018). Особливості психоемоційного стану спортсменів в ігрових видах спорту. *Молода спортивна наука України*, 22, 120–124.
5. Черноусова В.О. (2022). Шляхи подолання емоційного вигорання у молодих спортсменів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 5, 60–66.