

Дата поступления рукописи в редакцию: 03.06.2026 г.

DOI: 10.24412/2076-1503-2026-7-579-584

Дата принятия рукописи в печать: 03.08.2026 г.

АЛЕКСАНДРОВИЧ Ольга Юрьевна,

Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Иркутского государственного университета,

e-mail: mail@law-books.ru

ТАРАСЕНКО Василий Анатольевич,

Доцент кафедры физического воспитания и спорта Иркутского государственного университета,

e-mail: mail@law-books.ru

СЕРЕБРЕННИКОВ Денис Александрович,

Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Иркутского государственного университета,

e-mail: mail@law-books.ru

КАРЕЛИН Александр Геннадьевич,

Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Иркутского государственного университета,

e-mail: mail@law-books.ru

ЮЛДАШЕВА Нара Викторовна,

Иркутский государственный университет,

e-mail: mail@law-books.ru

ПРОБЛЕМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ ОРИЕНТАЦИИ НА ВЫСОКИЕ ДОСТИЖЕНИЯ

Аннотация. Статья посвящена проблеме эмоционального выгорания юных спортсменов в условиях ориентации на высокие спортивные достижения. Рассматриваются теоретические подходы к пониманию феномена, анализируются факторы риска: ранняя специализация, чрезмерные нагрузки, авторитарный стиль тренера и дезадаптивный перфекционизм. Проанализированы последствия для физического и психического здоровья. Обосновывается необходимость системного мониторинга психоэмоционального состояния.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, юные спортсмены, жизненные ориентиры, факторы риска, перфекционизм.

ALEKSANDROVICH Olga Yuryevna,

Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sports, Irkutsk State University

TARASENKO Vasily Anatolyevich,

Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports of Irkutsk State University

SEREBRENNIKOV Denis Aleksandrovich,

Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sports, Irkutsk State University

KARELIN Alexander Gennadievich,

Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sports, Irkutsk State University

YULDASHEVA Nara Viktorovna,

Irkutsk State University

THE PROBLEM OF EMOTIONAL BURNOUT OF YOUNG ATHLETES IN CONDITIONS OF ORIENTATION TO HIGH ACHIEVEMENTS

Annotation. *This article examines the problem of emotional burnout in young athletes focused on achieving high athletic performance. Theoretical approaches to understanding this phenomenon are explored, and risk factors such as early specialization, excessive workloads, an authoritarian coaching style, and maladaptive perfectionism are analyzed. The consequences for physical and mental health are analyzed. The need for systematic monitoring of psychoemotional state is substantiated.*

Key words: *emotional burnout, young athletes, life goals, risk factors, perfectionism.*

Современный спорт высших достижений предъявляет все более высокие требования к подготовке юных спортсменов. Омоложение соревновательной практики, интенсификация тренировочных нагрузок и ранняя специализация становятся неотъемлемыми характеристиками системы подготовки юных спортсменов. Однако стремление к раннему достижению высоких результатов нередко скрывает серьезные психоэмоциональные риски, среди которых особую роль играет феномен эмоционального выгорания. Нередко в погоне за секундами, баллами и наградами из поля зрения пропадает сам ребенок с его возрастными психологическими, эмоциональными особенностями и потребностями. Многие родители опасаются отдавать детей в профессиональный спорт, так как считают, что он вреден для здоровья, травмоопасен и приводит к инвалидности (16%), кроме того, часть родителей придерживаются мнения о том, что профессиональный спорт — это тяжелый труд и огромные нагрузки (5%) [10].

Важно отметить различие между подростковым и юношеским возрастом. Подростковый возраст, по разным источникам определяется 12-15 годами, характеризуется переходным этапом развития личности, когда индивидум ищет себя и зависит от внешних оценок и наставлений. Юношеский возраст, по разным источникам это 16-18 лет, характеризуется завершающим этапом формирования личности, возрастанием ответственности и самоконтроля. В нашем исследовании возрастной диапазон юношества будет определяться возрастом 14-18 лет, чего также придерживался И.С. Кон [5].

Понятие эмоционального выгорания было введено в научный оборот американским психиатром Х. Фрейденом в 1974 году для описания истощения у представителей помогающих профессий. После систематического описания феномена эмоционального выгорания было представлено К. Маслач, в которых его суть определялась как синдром, характеризующийся тремя ключевыми компонентами: эмоциональным

истощением, деперсонализацией и редукцией личностных достижений [8]. Впоследствии данная концепция была адаптирована применительно к спортивной деятельности. Исследователи Т. Рейдеке и А. Смит предложили спортивную модель выгорания, включающую физическое и эмоциональное истощение, снижение чувства спортивных достижений и девальвацию занятий спортом, что также нашло эмпирическое подтверждение в работах с участием спортсменов различных видов спорта [2]. В дальнейшем В.В. Бойко разработал одну из наиболее известных отечественных концепций, рассматривающих выгорание как выработанный личностью механизм психологической защиты в ответ на психотравмирующие воздействия, проявляющиеся в виде эмоционального, когнитивного и физического истощения [4].

Актуальность исследования проблемы эмоционального выгорания юных спортсменов обусловлена рядом противоречий. С одной стороны, ориентация на высокие достижения предполагает максимальную концентрацию усилий, строгую дисциплину и всестороннюю вовлеченность в тренировочный процесс. С другой стороны, именно такой режим создаёт благоприятную почву для развития истощения, негативного отношения к спорту и снижению чувства собственного достоинства и эффективности [13, с. 182]. Несомненно, особую уязвимость в этом отношении демонстрируют подростки, которые в силу возрастных особенностей находятся в стадии формирования идентичности, отличаются повышенной эмоциональной чувствительностью и неустойчивостью самооценки.

Степень разработанности проблемы в отечественной науке пока нельзя назвать достаточной. Большинство исследований сосредоточено на изучении эмоционального выгорания у взрослых спортсменов. В то же время работы, посвященные непосредственно юным спортсменам единичны, а систематического анализа факторов риска в условиях ориентации на высокие достижения до настоящего времени не проводилось. Особую значимость дальнейшего

исследования данной темы придает тот факт, что эмоциональное выгорание в юном возрасте связано не только с уходом их спорта, но и с более серьезными последствиями для психического здоровья, которые могут быть связаны с дальнейшим развитием тревожности и снижением общего психологического благополучия.

Таким образом, проблема эмоционального выгорания юных спортсменов в условиях ориентации на высокие достижения требует глубокого научного осмысления. Настоящая статья представляет собой аналитический обзор современных исследований по данной проблеме, направленный на систематизацию факторов риска и определение перспективных направлений профилактики эмоционального выгорания.

В российской науке наиболее разработанной является ранее упомянутая концепция синдрома эмоционального выгорания В.В. Бойко, согласно которой данный феномен представляет собой выработанный механизм защиты, который проявляется в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующее воздействие. Применительно к спортивной деятельности данный конструкт приобретает специфические черты. Исследование И. А. Корецкой с соавторами показало, что эмоциональное выгорание негативно сказывается на профессиональной продуктивности спортсменов и способствует накоплению негативных личностных характеристик [14, с. 99]. В работе Г.С. Короткова, посвященной спортсменам-юношам, автор подчеркивает, что в юношеском возрасте особенно значим компонент редукции личностных достижений, поскольку снижение чувства собственной эффективности может негативно влиять на формирующуюся самооценку подростка [7].

Спортивная деятельность по своим характеристикам существенно отличается от других видов активности, это проявляется в соревновательной напряженности, постоянной оценки и отслеживании результатов спортсмена, а также значимости физических нагрузок. Возрастной период 14-18 лет характеризуется интенсивными психофизиологическими изменениями, неустойчивостью самооценки и повышенной эмоциональной чувствительностью. Наложение этих возрастных особенностей на условия, в которых осуществляется спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, создает предпосылки для формирования эмоционального выгорания. В работе Н.Н. Сазоновой и соавторов выявлено, что спортсмены с высокими показателями выгорания чаще используют неконструктивные методы борьбы со стрессом [6]. Исследования

показывают, что проявление выгорания могут видоизменяться в зависимости от вида спорта, например, в спортивных бальных танцах на первый план выходит эмоциональное истощение [9], в индивидуально-игровых видах прослеживается деперсонализация и снижение чувства достижения [7].

Анализ современных научных работ позволяет выделить три основные группы факторов риска, которая способствует развитию эмоционального выгорания у юных спортсменов в условиях ориентации на высокие достижения:

Тренировочные и организационные факторы. Ключевым фактором риска, выделяемым в современных исследованиях, выступает ранняя специализация и связанные с ней объемы тренировочных нагрузок. Отмечается, что сохранность спортивного потенциала в юношеских командах напрямую зависит от умения тренера сопоставить физическую нагрузку с психологической стороной подготовки, поскольку эмоциональная и морально-волевая сфера юных спортсменов испытывает масштабную нагрузку [11]. При этом признаки синдрома выгорания выявляются у 57% юных спортсменов, что свидетельствуют о высокой распространенности данного феномена. [11]. Зарубежные исследования подтверждают эти данные. Систематический обзор, включивший 1429 спортсменов в возрасте от 12 до 17 лет, показал, что юные спортсмены, которые специализируются на одном виде спорта, демонстрируют более высокие показатели выгорания по сравнению со сверстниками, практикующими разные виды спорта [1]. Кроме того, исследования стажа спортивной деятельности также выявляют значимые закономерности.

У спортсменов с длительным стажем занятий (более 10 лет) отмечается более высокий уровень эмоционального выгорания. Связанного с обесцениванием собственных достижений на фоне возрастающих требований [12].

Социально-психологические факторы. Значительную роль в развитии эмоционального выгорания играет социальное окружение юного спортсмена, прежде всего тренер и родители. Исследования показывают, что конструктивные взаимоотношения с тренером, его чуткость и эмоциональная поддержка способствуют формированию у спортсменов организованности, снижая обеспокоенность ошибками. Напротив, авторитарный стиль взаимодействия, давление и грубость со стороны тренера связаны с повышенным риском выгорания [3]. Важным фактором также выступает уровень субъективного контроля спортсмена. Согласно исследованию Е.Н. Усмановой и Д.Р. Ульдановой,

юноши в интернальном типом самоконтроля в шесть раз реже испытывают эмоциональное истощение и втрое реже проявляют цинизм по отношению к товарищам по команде по сравнению со спортсменами-экстерналами [11]. При этом экстернали, не справляясь с негативными эмоциями, склонны испытывать глубинное чувство вины вместо чувства ответственности в социальных и личных ситуациях, что создает значительное психоэмоциональное напряжение и препятствие к продуктивному разрешению кризисов [11]. Стоит сказать, что отношения с родителями также играют двойственную роль. С одной стороны, благоприятные отношения с родителями, их вовлеченность и заинтересованность в жизни спортсменов и предоставление автономии препятствуют развитию неконструктивного перфекционизма. С другой стороны, чрезмерные родительские ожидания и давление могут усиливать риск выгорания.

Индивидуально-психологические особенности. Среди личностных факторов, способствующих выгоранию, особое место занимает перфекционизм. Спортивная деятельность всегда направлена на достижение максимально возможных результатов, поэтому спортсмены стремятся оттачивать свое мастерство, что может приводить к формированию перфекционизма, который не всегда носит конструктивный характер [3]. Особую значимость приобретает анализ копинг-стратегий юных спортсменов, то есть то каким образом человек адаптируется к стрессовым ситуациям. Отмечается, что проблемно-ориентированный копинг является наиболее эффективным стилем совладения, предсказывающим более низкие уровни обесценивания достижений, в то время как избегание является менее адаптивным стилем, связанным с более высокими показателями всех компонентов выгорания. Данная информация также согласуется с результатами отечественных исследований, в которых отмечается, что спортсмены с высокими показателями выгорания чаще используют неконструктивные стратегии борьбы со стрессом.

Таким образом, анализ современных исследований позволяет сделать вывод, что эмоциональное выгорание у юных спортсменов формируется под влиянием комплекса факторов: организационные, характеризующихся ранней специализацией и высокими нагрузками, социально-психологических, проявляющихся в характере взаимодействия с тренером и родителями и личностных. Выявленные факторы риска требуют учета при разработке профилактических норм.

Эмоциональное выгорание у юных спортсменов не ограничивается исключительно психологическим дискомфортом, а затрагивает более глубокие уровни функционирования организма, включая физическое здоровье, психическое благополучие и социальное развитие. Последствия выгорания могут быть разделены на три основные группы: физиологические, психологические и социальные.

Проведенный анализ современных исследований позволяет сформулировать ряд выводов. Эмоциональное выгорание юных спортсменов представляет собой многофакторный феномен, в структуре которого выделяются эмоциональное истощение, деперсонализация и обесценивание личных достижений. Установлено, что распространенность признаков выгорания среди юных спортсменов достигает 57%. Ключевыми факторами риска выступают ранняя специализация и чрезмерные тренировочные нагрузки, а также социально-психологические воздействия, включая авторитарный стиль взаимодействия тренером, высокие родительские ожидания и дезадаптивный перфекционизм спортсмена. Последствия выгорания носят комплексный характер, затрагивая физическое здоровье, психическое благополучие и социальное функционирование. Ориентация на высокие достижения без учета возрастных особенностей и организации адекватного восстановления выступает значимым фактором риска, требующих пересмотра подходов к подготовке юных спортсменов. Перспективным направлением дальнейших исследований является разработка и апробация комплексных программ профилактики эмоционального выгорания с учетом возрастной и видовой специфики.

Список литературы:

- [1] Giusti N.E., Carder S.L., Vopat L., et al. Comparing Burnout in Sport-Specializing Versus Sport-Sampling Adolescent Athletes: A Systematic Review and Meta-analysis // *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*. — 2020. — Vol. 8, No. 3.
- [2] Paul H. Groenewal, David Putrino, Marissa R. Norman. Burnout and Motivation in Sport // *Burnout and Motivation in Sport* – ScienceDirect. 2021. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0193953X21000319#preview-section-snippets> (дата обращения: 31.03.2026)
- [3] Берилова, Е. И. Особенности взаимосвязи перфекционизма и взаимоотношений с ближайшим социальным окружением у спортсменов юношеского возраста / Е. И. Берилова, Ю. М. Босенко, А. С. Распопова // *Научно-педагогическое обозрение*. — 2025. — № 5(63). — С. 152-163.

[4] Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении : взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. – Москва : Филинь, 1996. – 256 с.

[5] Кон, И.С. Психология юношеского возраста : (Проблемы формирования личности). Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. — М.: Просвещение, 1979. — 175 с.

[6] Копинг-стратегии студентов-спортсменов с разным уровнем эмоционального выгорания / Татьяна, Л. Г., Вахнин, Н. А., Сазонова, Н. Н., Сорокин, С. И. // ТиПФК. 2023. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/koping-strategii-studentov-sportsmenov-s-raznym-urovнем-emotsionalnogo-vygoraniya> (дата обращения: 01.04.2026).

[7] Коротков, Г.С. Исследование эмоционального выгорания у спортсменов-юношей в индивидуально-игровых видах спорта: магистерская диссертация. — Екатеринбург: УрФУ, 2025. — 85 с.

[8] Маслач, Кристина. Практикум по социальной психологии // Эйала Пайнс, Кристина Маслач. — 4. изд., междунар. — СПб. и др. : Питер, 2000. — 522 с.

[9] Садов, Н. В. Эмоциональное выгорание в танцевальных видах спорта / Н. В. Садов // Тенденции развития науки и образования. — 2019. — № 51-2. — С. 41-43.

[10] Спорт / ФОМ // Фонд Общественное Мнение / ФОМ. URL: <https://fom.ru/Zdorove-i-sport/15195> (дата обращения: 01.04.2026).

[11] Усманова, Е. Н. Взаимообусловленность показателей уровня субъективного контроля и эмоциональной сферы игроков командных видов спорта 15-16 лет / Е. Н. Усманова, Д. Р. Ульданова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2020. — Т. 15, № 4. — С. 78-83.

[12] Шевелева, А. И. Исследование уровня эмоционального выгорания спортсменов, имеющих разный стаж спортивной деятельности / А. И. Шевелева, И. С. Алферова, Е. А. Казаева // Актуальные вопросы современной медицинской науки и здравоохранения : Сборник статей VII Международной научно-практической конференции молодых ученых и студентов , Екатеринбург, 17–18 мая 2022 года / Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации; Научное общество молодых ученых и студентов. — Екатеринбург: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, 2022. — С. 3136-3141.

Федерации, 2022. — С. 3136-3141.

[13] Шинкаренко, В. А. Исследование особенностей стрессоустойчивости подростков, занимающихся спортом / В. А. Шинкаренко // Юный ученый. — 2025. — № 4(89). — С. 181-185.

[14] Эмоциональное выгорание как фактор изменения личностных особенностей (на примере профессиональных спортсменов) / И. А. Корецкая, Н. В. Днепровская, И. В. Шевцова, М. Н. Михайловский // Теория и практика физической культуры. — 2017. — № 10. — С. 99-100.

References:

[1] Giusti N.E., Carder S.L., Vopat L., et al. Comparing Burnout in Sport-Specializing Versus Sport-Sampling Adolescent Athletes: A Systematic Review and Meta-analysis // Orthopaedic Journal of Sports Medicine. — 2020. — Vol. 8, No. 3.

[2] Paul H. Groenewal, David Putrino, Marissa R. Norman. Burnout and Motivation in Sport // Burnout and Motivation in Sport – ScienceDirect. 2021. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0193953X21000319#preview-section-snippets> (дата обращение: 31.03.2026)

[3] Berilova, E. I. Features of the relationship between perfectionism and relationships with the closest social environment among youth athletes/E. I. Berilova, Yu. M. Bosenko, A. S. Raspopova//Scientific and Pedagogical Review. — 2025. — № 5(63). — S. 152-163.

[4] Boyko, V.V. Energy of emotions in communication: a look at yourself and others/V.V. Boyko. - Moscow: Filin, 1996. - 256 s.

[5] Con, I.S. Psychology of adolescence: (Problems of personality formation). Study, allowance for students ped. in. - M.: Enlightenment, 1979. - 175 s.

[6] Coping strategies of student-athletes with different levels of burnout/Tatyana, L. G., Vakhnin, N. A., Sazonova, N. N., Sorokin, S. I./TiPFK. 2023. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/koping-strategii-studentov-sportsmenov-s-raznym-urovнем-emotsionalnogo-vygoraniya> (дата обращения: 01.04.2026).

[7] Korotkov, G.S. Study of emotional burnout in male athletes in individual sports: master's thesis. - Yekaterinburg: UrFU, 2025. - 85 s.

[8] Maslach, Christina. Workshop on social psychology//Eyala Pines, Christina Maslach. — 4. ed., International. - St. Petersburg. et al.: Peter, 2000. - 522 p.

[9] Sadov, N.V. Emotional burnout in dance sports/N.V. Sadov//Trends in the development of science and education. — 2019. — № 51-2. - S. 41-43.

[10] Sport/FOM//Public Opinion Foundation/ FOM. URL: <https://fom.ru/Zdorove-i-sport/15195> (access date: 01.04.2026).

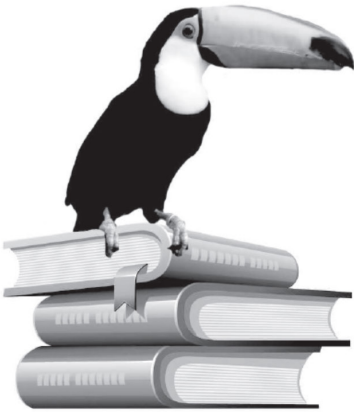
[11] Usmanova, E. N. Interdependence of indicators of the level of subjective control and emotional sphere of team sports players 15-16 years old/E. N. Usmanova, D. R. Uldanova//Pedagogical, psychological and biomedical problems of physical culture and sports. – 2020. - T. 15, NO. 4. - S. 78-83.

[12] Sheveleva, A. I. Study of the level of emotional burnout of athletes with different experience of sports activities/A. I. Sheveleva, I. S. Alferova, E. A. Kazaeva//Actual issues of modern medical science and health care: Collection of articles of the VII International Scientific and Practical Conference of Young Scientists and Students, Yekaterinburg, May 17-18, 2022/Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Ural State Medical University" of the Ministry of Health of the Russian

Federation; Scientific Society of Young Scientists and Students. - Yekaterinburg: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Ural State Medical University" of the Ministry of Health of the Russian Federation, 2022. - S. 3136-3141.

[13] Shinkarenko, V. A. Study of the features of stress resistance of adolescents involved in sports/V. A. Shinkarenko//Young scientist. – 2025. – № 4(89). - S. 181-185.

[14] Emotional burnout as a factor in changing personal characteristics (on the example of professional athletes)/I. A. Koretskaya, N. V. Dneprovskaya, I. V. Shevtsova, M. N. Mikhailovsky// Theory and practice of physical culture. – 2017. – № 10. - S. 99-100.



ЮРКОМПАНИ

www.law-books.ru

Юридическое издательство
«ЮРКОМПАНИ»

Издание учебников,
учебных и методических
пособий, монографий,
научных статей.

Профессионально.

В максимально
короткие сроки.

Размещаем
в РИНЦ, E-Library.