

МЕТОДИ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ ПЕРЕТРЕНОВАНOSTІ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИСНАЖЕННЯ НА ТРЕНУВАННЯХ

Кириленко Є. О., студ. (гр. ВМ-61-2, ПБФ КІІ ім. Ігоря Сікорського)

Анотація. Розглянуто взаємовплив станів перетренованості й емоційного виснаження на прикладі занять фітнесом та бодібілдингом, стадії перетренованості. Запропоновано методи профілактики синдрому емоційного вигорання.

Ключові слова: емоційне виснаження, перетренованість, синдром емоційного вигорання.

Abstract. The influence of emotional exhaustion on the state of overtraining in the process of fitness and bodybuilding, the stage of overtraining is considered. Methods of prevention of a syndrome are proposed burnout.

Keywords: Emotional exhaustion, overtraining, emotional burnout syndrome.

Вступ. Щоб відповідати сучасному ритму життя передовий прошарок людства поспішає зробити все для успішної кар'єри, комфортного проживання, підтримання високої фізичної форми, проте забуває про емоційний аспект.

На сьогоднішній день спорт займає все більшу частину життя кожного з нас. Для занять спортом і для нормального повсякденного функціонування людині необхідно мати фізичний та психологічний ресурси.

Мета роботи: проаналізувати стратегії профілактики та виходу зі стану перетренованості.

Аналіз стану питання. Перетренованість – це стан хронічної втоми, що виникає внаслідок надлишку фізичної активності.

Основною причиною розвитку перетренованості є хронічне фізичне перенапруження. Найчастіше такі перенапруження виникають внаслідок надмірних тренувальних та змагальних навантажень або частих й одноманітних тренувань, що проводяться без урахування психоемоційного стану та функціональних можливостей спортсмена.

Синдром емоційного вигорання (англ. Burnout) – це стан спустошення, що містить в собі емоційне, психологічне, розумове та фізичне виснаження й спричинене надмірним і тривалим стресом.

Емоційне виснаження не виникає за один день, а розвивається протягом тривалого часу. Цей стан може стати першопричиною стану перетренованості людини, що може в свою чергу стати причиною травми під час тренування, явища «відкату» в тренуваннях або навіть інфаркту в найгіршому випадку.

Отже, нехтування емоційним комфортом задля отримання високих результатів у спорті стає причиною перетренованості, бо відпочинок стає неприпустимим задоволенням й за таких умов розвивається надмірний тривалий стрес. В результаті, окрім загальної слабкості, втрати сил та мотивації, людина відчуває ще й спустошення, нікчемність та тривожність, що супроводжуються розвитком негативної самооцінки, негативним ставленням до

роботи, втратою розуміння і співчуття до людей, котрі є частиною сфери діяльності. Під час емоційного виснаження спостерігається також регрес у фізичному аспекті життя. Тому для людини, яка займається спортом, психологічний фактор є дуже важливим і, на мою думку, саме відчуття емоційного виснаження є своєрідним запобіжником нашого організму [1].

Методики, матеріали і результати досліджень. Ергогенні засоби – це засоби, що підвищують фізичну працездатність та/або пришвидшуючи процеси відновлення. Основними класами ергогенних засобів для розкриття нашої теми є харчові та психологічні ергогенні засоби [2].

Харчові ергогенні засоби – це всі поживні речовини, що надходять до організму та продукти харчування. До харчових відносять БАДи (біологічно активні добавки) та ППБЦ (продукти підвищеної біологічної цінності). БАДи є чотирьох типів: жирові, білкові, вуглеводні та спеціальні. Про спеціальні БАДи йдеться нижче як про речовини, що допомагають вийти зі стану перетренованості.

Психологічні ергогенні засоби суттєво знижують нервово-психологічну напруженість, відновлюють затрачену спортсменами енергію та формують у них позитивні установки. До них відносять психоергетичні методики (цільова установка, уява, тренування уваги та контроль над думками) та психологічні транквілізатори (дихальні вправи, медитація, релаксуюча уява).

Вважається, що дуже діючою є психотехнологія Симорон (Бурлан) – це психотехнологія, що навчає адекватності оцінювання проблем та методикам, що допомагають не пропускати через себе проблеми [3].

Принципи фільтрування проблем за школою Симорон (Бурлан):

1. ПЗБ (пішов звідси, бовдур): коли стається якась неприємна ситуація, що вас заглиблює в глибину себе та починає настроювати вас на лінії життя, що відповідають тим, де ці ситуації повторюються постійно та роблять вас заручником цих подій.

2. Попередження та подяка. Якщо перший принцип не допоміг і ситуація «засіла» у вашій голові то застосовують один з двох принципів другого рівня

- **Попередження** – це метод попереднього представлення розвитку подій в якійсь конкретній ситуації. При цьому необхідно представити розвиток подій найкращим чином, навіть доходячи до абсурдності ситуації.

- **Подяка** – це метод подяки людині за досвід, який ви отримали завдяки їй. Необхідно про себе подякувати цій людині (без іронії) та подарувати їй подарунок (чим більше буде подарунок, тим швидше ви вийдете із стану залежності від ситуації).

3. Ритуал застосовують, коли принципи першого та другого рівня не допомагають і ситуація вже цілком поглинула вас. В якості ритуалу може використовуватися будь-яка ваша дія, а краще декілька десятків різних дій, щоб не прив'язуватись якогось одного конкретного процесу. Основна задача цього принципу – перенаправити потік думок з цієї ситуації на будь-що інше.

Стосовно стану перетренованості, що може виникнути на фоні стану емоційного виснаження, можу сказати, що на фоні емоційного та фізичного

виснаження й при проведенні тренувань субмаксимальних для нашого організму він і виникає. Тренування повинні закінчуватися станом втоми (це корисна реакція організму, яка дозволяє організму «виробляти імунітет» до навантажень), але в жодному разі не станом перевтоми (у цьому разі наш «імунітет» не спрацює, а пригнічується). Для більшого розуміння реакція організму на втому еквівалентна реакції організму на щеплення, а реакція організму на перевтому еквівалентна реакції організму на вірус, з яким він ще не стикався. Як правило, одне тренування із субмаксимальними навантаженнями не призводить до перетренованості. До перетренованості призводить накладання перевтоми на перевтому, тобто декілька таких тренувань без нормального відновлення (відпочинку) між тренуваннями та при наявності емоційного виснаження [4].

Стадій перетренованості є 3:

Перша стадія (легка) - накладання кількох станів перевтоми після тренувань та відсутність нормального відпочинку між тренуваннями. Ця стадія відчувається як зниження працездатності. Вона лікується відпочинком 3-5 днів, наявністю хорошого харчування, якісного сну та позитивних емоцій. Для пригнічення негативних емоцій якраз і застосовується психотерапія Симорон та психологічні ерогенні засоби (психологічні методики та транквілізатори). На цій стадії найголовніше не використовувати предтреніки та препарати класу адаптогенів (женьшень), які ще більше заглиблює людину в стан перетренованості.

Друга стадія (середня) виникає, якщо під час першої стадії немає можливості відпочити та відновитися і продовжується негативна психологічна та фізична дія на організм. Вона відчувається як роздратованість, постійна напруженість м'язів та безсоння. Цей стан відображається на центральній та периферичній нервовій системі, і людині, яка знаходиться в цьому стані, часто хочеться когось вбити. Як правило, ця стадія виникає у виступаючих спортсменів, бо ті, хто готуються до змагань, часто використовують предтреніки.

Ще додатковим провокуючим фактором є дієта, на якій знаходяться спортсмени під час підготовки до виступів – нестаток вуглеводів для нормальної роботи нервової системи викликає «аварійну ситуацію» для організму та ще більше погіршує психологічний стан людини. Це виглядає так: ви приходите на тренування і вам не хочеться тренуватися, ви постійно втомлені. В такому випадку приймають предтреніки (гуарана, кофеїн), які ще більше «розбурхують» нервову систему, і ще далі заглиблює людину в стан перетренованості.

Рекомендують відпочити порядку 5 днів від тренувань та максимально ізолювати себе від стресових ситуацій. Після цього порядку двох тижнів необхідно тренуватися в так званому «лайтовому» режимі.

Третя стадія небезпечна для життя. Під час цієї стадії повністю пропадає цікавість до життя, а всі системи організму знаходяться на межі. Якщо продовжувати говорити про бодібілдинг, то у спортсмена, що тренується

тривалий час, міокард (м'яз серця) товстий, тобто стінки серця тугі і потужність викидання крові велика, а об'єм його камер невеликий. Тобто тиск дуже високий. Для облегшення роботи серця намагаються збільшити об'єм камер серця застосовуючи кардіотренування, проте чим товстіше стінка камер, тим тяжче розтягнути стінки його камер. В третій стадії перетренованості лікарі часто звертають увагу на надмірний тиск і призначають понижуючі тиск препарати. Проте, необхідно розуміти, що надмірний тиск – це лише симптом, а не першопричина ваших проблем. Першопричиною є фізична та емоційна перенапруженість протягом тривалого часу. Як же вийти з цього стану? По-перше, треба звернутись до лікаря. По-друге - необхідно відпочити, щоб дати змогу організму відновитися. Допомога організму у відновленні полягає у прийомі розслаблюючих засобів (за призначенням лікаря). При будь-яких навантаженнях на найближчі місяць-два (навантаженнями вважаються прогулянки на свіжому повітрі, підйом по сходах), необхідно приймати інозин [5].

Висновки. Було проаналізовано стадії перетренованості і вплив емоційного виснаження на виникнення цього стану. Також розглянуто методи профілактики при кожній стадії стану перетренованості [6]. Як показує практика, найефективнішим методом профілактики вищезазначеного стану є збалансування часу тренувань та часу відпочинку для відновлення як психологічного так і фізичного станів. Емоційний аспект дуже важливий при заняттях спортом і вносить вагомий корегування в тренувальний процес.

Науковий керівник: Качинська Н. Ф., асистент (каф. ОППЦБ КПІ ім. Ігоря Сікорського)

Література

1. Пишнов Г.Ю., Кальниш В.В. Особливості структури взаємозв'язку психологічних характеристик у осіб напруженої праці з різним рівнем хронічного стомлення // Журн. НАМН України. – К., 2011. – №17(2). – 31–39.
2. Земцова И.И., Спортивная физиология // Олимп. лит-ра. . – К., 2010. – Раздел 3.
3. Бурлан П., Бурлан П. Симорон из первых рук или как достичь то, чего достичь невозможно.
4. Мірошніченко О.А., Профілактика синдрому «Професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах // навчально-методичний посібник ЖДУ імені Франка України. – К., 2015. – 7 с.
5. Семінар Андрія Васильовича Бутова про перетренованість. Електронний ресурс: <https://www.youtube.com/watch?v=qq1SbWZGmwU>
6. Охорона праці та цивільний захист [Електронний ресурс] : підручник для студентів, які навчаються за спеціальностями галузей знань «Автоматизація та приладобудування» / О. Г. Левченко, О. І. Полукаров, В. В. Зацарний, Ю. О. Полукаров, О. В. Землянська ; за ред. О. Г. Левченка. – Електронні текстові дані (1 файл: 5,6 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. – 420 с.