

Ольшанская С.А.¹, Караулова С.Н.²

¹Краснодарский государственный институт культуры, г. Краснодар, Россия

²Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
г. Краснодар, Россия

E-mail: strongbox@mail.ru, karaulova.1905@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ТРЕНЕРОВ ПО ФУТБОЛУ

Спортивные тренеры входят в сферу профессий помощи – система человек-человек. Их жизнедеятельность осуществляется в среде связанной с дополнительными стрессорами: высокие требования для победы, административное и родительское вмешательство или безразличие, дисциплинарные проблемы, разнообразие выполняемых ролей. Вышеперечисленные и другие профессионально-значимые составляющие деятельности в большей мере обуславливают преждевременное развитие профессионального выгорания тренеров. Оно может проявляться на разных уровнях организации личности и при ее разных поведенческих проявлениях. Профессиональное выгорание тренеров по футболу может отрицательно сказываться на эффективности их деятельности. Уровень выгорания специалистов в данной области зависит от их профессионального роста. Полученные результаты по изучению источников, влияющих на выгорание, дают возможность улучшить систему ранней диагностики и отбора кадров для педагогической профессии, в частности тренера в спорте, занимающихся с детьми, что объясняет их практическую ценность. К факторам, снижающим выгорание тренеры относят занятие спортом и зрелищность футбола. Однако это лишь оттягивают их эмоциональное выгорание.

Ключевые слова: спортивные тренеры, профессия, эмоциональное выгорание, стресс-факторы.

Для цитирования: Ольшанская, С.А. Особенности проявления эмоционального выгорания у тренеров по футболу / С.А. Ольшанская, С.Н. Караулова // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2020. – №1 (224). – С. 87–93.

Olshanskaya S.A.¹, Karaulova S.N.²

¹Krasnodar State Institute of Culture, Krasnodar, Russia

²Kuban State University of Physical Culture, Sport and Tourism, Krasnodar, Russia

E-mail: strongbox@mail.ru, karaulova.1905@mail.ru

EMOTIONAL BURNOUT MANIFESTATION PECULIARITIES AMONG FOOTBALL COACHES

Sports trainers are in the field of care professions – the person-person system. Their livelihoods are carried out in an environment associated with additional stressors: high requirements for victory, administrative and parental intervention or indifference, disciplinary problems, variety of roles. The above and other professionally significant components of the activity to a greater extent determine the premature development of professional burnout of trainers. It can manifest itself at different levels of personality organization and with its different behavioral manifestations. The professional burnout of football coaches can adversely affect their performance. The level of burnout of specialists in this field depends on their professional growth. The results obtained by studying the sources that affect burnout provide an opportunity to improve the system of early diagnosis and selection of personnel for the pedagogical profession, in particular, trainers in sports who deal with children, which explains their practical value. To the factors that reduce burnout, coaches include sports and the entertainment of football. However, this only delay their emotional burnout.

Key words: sports coaches, profession, emotional burnout, stress factors.

For citation: Olshanskaya S.A., Karaulova S.N. Emotional burnout manifestation peculiarities among football coaches. *Vestnik Orenburgskogo gosudarstvennogo universiteta*, 2020, no. 1(224), pp. 87–93.

Специфика ряда видов деятельности, к которым относится и деятельность тренера, предполагает проведение значительного количества времени во взаимодействии с другими людьми [7]. Нередко такие взаимодействия насыщены эмоциями, большинство из которых явно отрицательные – досада, злость, стыд, страх или отчаяние [8]. Поскольку решение проблемы, возникшей в процессе взаимодействия, не всегда очевидно и легко осуществимо, си-

туация часто становится неприятной. Впервые термин «burnout» был введен американским ученым G. Freudenberger для характеристики состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи [11]. Существуют различные определения выгорания, однако в наиболее общем виде оно рассматривается как долговременная стрессовая реакция

или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов межличностных отношений. Поэтому данный феномен обозначается рядом авторов понятием «профессиональное выгорание», что позволяет рассматривать его в аспекте личностной деформации работника под влиянием длительного профессионального стресса [5].

Ключевой аспект синдрома выгорания – это возрастание чувства эмоционального истощения [2]. Когда эмоциональные ресурсы исчерпаны, люди начинают ощущать свою неспособность удерживаться на должном психологическом уровне, у них снижается эмоциональный тонус, появляются неадекватные реакции, раздражительность. Еще один негативный аспект синдрома выгорания – развитие деперсонализации – обезличивание, отчуждение, то есть появление негативного циничного отношения к окружающим, нетерпимое, авторитарное поведение во взаимоотношениях. Третий аспект синдрома выгорания – снижение самоопределения личных достижений, что приводит к привычке оценивать самого себя крайне отрицательно, особенно при выполнении взаимодействий [15].

В данной связи синдром эмоционального истощения, потеря восприятия собственной личности и снижение самоопределения личностных качеств может произойти у тех, кто работает, общается, взаимодействует, управляет людьми, в той или иной степени [1]. Профессиональное выгорание также связано с совокупностью негативных переживаний, связанных с работой, коллективом и всей организацией в целом. При этом истощение психофизических ресурсов, необходимых для успешного выполнения профессиональной деятельности, может принести вред как тренеру (в виде профессиональной деформации личности), так и юному спортсмену (нанести ряд психологических травм), так и всей организации (привести к конфликтам и распаду) [6].

В статье раскрыта актуальность проблемы эмоционального выгорания тренеров по футболу, работающих с юными спортсменами. Исследование посвящено поиску резервов, направленных на снижение эмоционального напряжения и профилактики профессионального выгорания у тренеров по футболу.

Для выявления уровня эмоционального «выгорания» у тренеров по футболу, нами была использована методика «Диагностики уровня эмоционального выгорания Бойко В.В.» [14]. В связи с тем, что эмоциональное выгорание определяется как механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранное личностью психотравмирующие воздействия [4], для нашего исследования стало важным изучение показателей сформировавшихся фаз эмоционального выгорания, мешающих профессиональной реализации тренера. Тестирование по методике проходило отдельно в группах «категорий С и В».

Исследование показало, что большинство тренеров (разных категорий и периодов работы) знают психотравмирующие факторы своей трудовой деятельности, которые, по их мнению, они не могут устранить по ряду причин. Осознание невозможности перемен приводит к переживанию различных негативных чувств, таких как раздражение, гнев, агрессия или отчаяние. Их длительное переживание приводит к «выгоранию» в профессии. Было обнаружено, что симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств», сформировался у тренеров обеих категорий с небольшим разрывом, в соотношении (90/96)% в категории В, (92/88)% – в С.

Симптом «неудовлетворенность собой» формируется как результат переживания многократных неудач или неспособности повлиять на психотравмирующие обстоятельства. Исследованием установлено, что он сформировался у 86% тренеров «категории В», работающих 2–7 лет, 8 лет и более у 88%, соответственно в «категории С» 47/52%.

Анализ достоверно различающихся данных у тренеров разных категорий говорит о том, что с ростом их профессионализма у тренеров растет недовольство собой/профессией, конкретными обязанностями. При этом молодые тренеры склонны в своих неудачах винить внешние источники: несправедливое судейство, плохое руководство и т. д.

Достоверные различия показателей симптома «загнанности в клетку» показывает, что с увеличением стажа работы в одной категории растет значение эффекта синдрома. Это не удивительно, так как считается, что каждые 5 лет

человек должен что-то изменить в своей профессиональной деятельности, перейти на другую должность, в другой коллектив и т. д. иначе, длительная стабильно нерешаемая ситуация эффект выгорания усиливает.

Достоверно растут показатели депрессии и тревоги, если число тренеров «категории В» со стажем работы более 5 лет составляет 16%, то со стажем работы 8 и более лет их число значительно увеличивается и составляет 86%. Такие показатели говорят, что состояние стресса и тревоги нарастает. Связано это с принятием установки о невозможности изменения давящих психотравмирующих обстоятельств, в результате которого появляется чувство беспомощности или состояние интеллектуально-эмоционального ступора. Профессионалы переживают личностную тревогу, разочарование в себе, в избранной профессии, часто и в месте работы. У тренеров «категории С» показатель сформированности симптома «загнанности в клетку» изначально высокий – 60%, возрастает до 78%. Связано это может быть с тем, что начинающие тренеры не всегда принимают то, чем занимаются, некоторые только сами перестали играть, решают, остаться в профессии или нет.

Симптом «тревога и депрессия» является крайней точкой в формировании фазы «напряжения», принимая это и изменения других показателей, однозначно делаем вывод, что первая фаза уже сформировалась у всех тренеров, в той или иной степени. Рассматривая результаты тестирования, тренеры обеих категорий подтвердили этот факт.

Отметим, что хоть выделение 2-й фазы является весьма условным, так как человек почувствовав напряжение, практически сразу начинает стремиться к своему психологическому комфорту, у каждого человека есть необходимость снизить воздействие давящих обстоятельств. Достоверных различий по симптому «неадекватного избирательного эмоционального реагирования» не было обнаружено. Это говорит о том, что для тренеров обеих категорий свойственно неадекватное избирательное эмоциональное реагирование.

Полученные результаты исследования указывают, что тренеры могут неадекватно «экономить» на эмоциях, ограничивать эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования на си-

туации. Например, если настроение хорошее они откликаются на состояние и потребности партнера по общению, плохое – нет. Несмотря на неконструктивность такого поведения, он весьма распространен среди испытуемых. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование интерпретируется партнерами как неуважение к их личности, может снижать мотивацию, способствовать возникновению конфликтов [12]. Такое поведение говорит о формировании симптома «эмоционально-нравственной дезориентации», при котором тренеры, осознавая, что не проявляют должного эмоционального отношения к своему подопечному, оправдываются следующим образом, «таким нельзя сочувствовать», «почему я должен за всех волноваться», «Я никому и ничего не должен» и т.п. Тренеры «категории В», чаще к этому прибегают (78%), чем в «категории С» со стажем от 2-х до 7 лет их число составило 58%, с ростом стажа работы эти цифры растут (66/88). Подобные мысли и оценки говорят о том, что нравственные чувства тренеров остаются в стороне. Конструктивное поведение – это умение умеренно проявлять ограниченное разнообразие эмоций: легкая улыбка, приветливый взгляд, мягкий, спокойный тон речи, сдержанные реакции на сильные раздражители, лаконичные формы выражения несогласия, отсутствие категоричности, грубости [10]. При необходимости профессионалы могут проявлять сильные эмоции, но только в случае, если они искренне поддерживают партнера по общению.

Следующий симптом связан с необходимостью увеличения экономии эмоций и распространяется на все сферы жизни. Отдаваясь на работе, тренеры устают от множественного числа контактов так, что им не хочется общаться даже со своими близкими, они часто становятся «жертвой» эмоционального выгорания [3]. Достоверные различия указывают на то, что с ростом стажа и профессионализма симптом усиливается. Так у тренеров «категории С» с 22 до 44%, в «категории В» с 46 до 77%. Это приводит к тому, что в дальнейшей работе они ищут способы облегчить себе выполнение профессиональных обязанностей или их сократить, в результате своих подопечных начинают обделять вниманием или уделяют его очень избирательно. В связи с этим юные футболисты часто переживают из-за невнимательности к ним тренерами,

снижается их самооценка, сама ситуация является для них психотравмирующей.

Обобщая результаты сформированности симптомов фазы «резистенции», скажем, что фаза сформировалась более, чем у половины тренеров и обеих категориях (В – 52%, С – 62,5%), причем тренеры «категории В» в меньшей степени страдают от эффекта выгорания. В беседе с тренерами, они объяснили, что им в этом помогают регулярные занятия спортом.

Симптом «эмоционального дефицита» сформировался у 28% тренеров «категории В», с увеличением стажа их работы у 44%, у тренеров «категории А» соотношение меняется с 32 до 38%. У этих тренеров есть ощущение, что эмоционально они не могут помочь своим подопечным. Часто они не могут войти в их положение, сопереживать им. В общении проявляются раздражительность, резкость, грубость, в том числе обиды на руководство, коллег.

Симптом «эмоциональной отстраненности» сформировался у 26% тренеров «категории В», с увеличением стажа работы он достоверно вырос до 36%, у тренеров «категории С» соотношение меняется с 24 до 28%. Такие тренеры почти полностью исключают эмоции из сферы профессиональной деятельности. В других сферах они могут жить полноценными эмоциями.

В конечном счете, это приводит к реагированию без проявления чувств и эмоций и свидетельствует о профессиональной деформации личности. В этом случае тренеры-профессионалы могут наносить ущерб партнеру по общению, в нашем случае это юные футболисты, которым очень легко нанести психологическую травму.

Следующий симптом «личностной отстраненности» проявляется не только на работе, но и среди близких и друзей. В этом случае у тренеров разрушается система ценностей личности. Они утверждают, что работа перестала приносить удовлетворение, не представляет никакой ценности [13]. При сложившемся симптоме тренерам противопоказана профессиональная работа с юными футболистами. Количество таких тренеров из общей выборки составляет более 20% (22/28) и со стажем работы эти изменения не связаны.

Самым опасным для личности тренера является симптом «психосоматических и психовегетативных» нарушений, так как в случае сформированной у него высокой нравственности, он не может себе позволить пренебрежительно реагировать на других людей, в том числе и на юных футболистов. При этом, если эффект «выгорания» усиливается, тренер может страдать плохим настроением, могут возникать различные страхи, нарушения в сердечно-сосудистой системе и другие заболевания, которые переходят в разряд хронических. Достоверные различия в формировании этого симптома обнаружены у тренеров «категории В» (20/32*), с увеличением стажа работы тренеров с этим симптомом становится больше и в «категории С» (34-38).

Данные результатов исследования показали, что у большей половины тренеров сформированы 2 фазы: напряжения и резистенции, фаза истощения находится в стадии формирования.

Это означает, что эти тренеры отмечают у себя снижение активности, усталость, нежелание что-либо придумывать, становятся раздражительными, нервными и т. д.

Полученные результаты озаботили необходимостью выявления источников стресса, приводящих к эмоциональному выгоранию.

Сбор такой информации осуществлялся в ходе анкетирования, в ходе которого анализировались следующие факторы: степень удовлетворённости оплатой труда, условиями трудовой деятельности, возможностью профессионального роста, как возможность развиваться, узнавать новые методики, так как в футболе появляется что-то новое, особенно после проведения чемпионата мира в России; степень удовлетворённости разнообразием выполняемых работ, степень удовлетворённости отношениями с непосредственным руководителем (часто футболисты говорят о некомпетентном руководстве, в связи с чем им приходится перерабатывать, выполнять по их мнению не нужную работу) и отношениями в коллективе.

В беседе некоторые тренеры говорят о том, что там, где они работают, например, в сельской местности, часто сталкиваются с равнодушием как жителей, так административных

органов к необходимости развивать детский футбол, в связи с этим был введен показатель, определяемый престижностью выполняемой работы.

В результате самые низкие показатели были получены по двум шкалам: «оплата труда» (0/0*) и «отношения с родителями» («категория В/С» соответственно 0/0*). Показатели по двум шкалам взаимосвязаны. С одной стороны, человеку всегда денег мало, с другой стороны зарплата объективно низкая особенно у тренеров «категории В, и С», поэтому в клубы привлекаются родители, имеющие возможность оказать спонсорскую помощь для развития футбольной деятельности. В то же время сложной частью своей работы тренеры считают работу с родителями, по их мнению, они проявляют чрезмерную заботу о детях, не прислушиваются к советам тренера, вмешиваются в тренировочный процесс, дают неверные рекомендации о стратегии и тактике поведения спортсмена в игре, тем самым подрывают авторитет тренера, существенно тормозят развитие юного футболиста.

К этому можно добавить, что тренерам не очень нравится «учитывать индивидуальные особенности футболиста при планировании достижений», так как родители, которые приносят материальный вклад в развитие клуба или футбольной школы, класса, хотят увидеть своих детей в числе лидеров, ведущих игроков. Тренерам приходится идти на компромиссы и заниматься с не очень талантливыми ребятами. В результате сил уходит много на подготовку, а результаты бывают незначительными [16]. На это указывают достоверные различия по шкале «Необходимость учитывать индивидуальные особенности футболиста при планировании достижений».

Достоверные различия по шкале «возможность профессионального роста» говорят о том, что тренеры «категории С» (51,3%) не совсем видят карьерные ступени, по которым могут двигаться вперед, мы считаем это недоработкой руководства, которое не занимается их мотивацией труда.

Тренеров обеих категорий устраивает разнообразие их деятельности, что положительно может сказываться на снижении риска эффе́кта выгорания.

Видна разница в оценке руководства. 48,2% тренеров «категории С» видят недостатки руководства, но высказывают их не смело в терминах «трудно сказать».

Большинство тренеров любят свою работу (45,9%), находят взаимопонимание с юными футболистами, при этом считают, что работа забирает у них слишком много времени, так считает 49,7% тренеров «категории В» и 40,2% «категории С».

Еще одним психотравмирующим фактором является «отсутствие признания», которое ощущает 41,4% тренеров «категории В».

Подводя итоги сказанному, отметим, что деятельность тренера по футболу энергетически и эмоционально затратная, как и любая профессия в системе «человек-человек» (тренеры отмечают у себя снижение активности, постоянно чувствуют себя усталыми, растет их нежелание что-либо делать новое, они не хотят что-либо придумывать, заниматься планированием, становятся раздражительными, нервными и т. д.

Изучение источников развития «выгорания» показало, что ими являются: низкая оплата труда, некомпетентность руководства, особенности взаимодействия с родителями, отсутствие свободного времени, отсутствие признания и возможности карьерного роста. Рассматривая все источники стресса отметим, что одним из самых значительных травмирующих факторов, который выделяю футбольные тренеры, являются «особенности взаимодействия с родителями», который не обозначается и не выявлен, например, у фитнес-инструкторов, которые также заняты в профессии «человек-человек» [6], [9]. Следовательно, он является специфичным именно для тренеров, занимающихся юными футболистами.

В работе установлено, что факторы, влияющие на увеличение показателя уровня эмоционального выгорания, взаимосвязаны с ростом профессионализма и стажа работы. К факторам, снижающим выгорание тренеры относят занятия спортом и зрелищность футбола. Однако эти факторы лишь оттягивают во времени их эмоциональное выгорание. В работе отмечается, что футбольным тренерам, занимающимся с детьми, необходима поддержка и помощь в виде обучающей тренинговой психологической про-

граммы по снятию эмоционального напряжения и уровня стресса, которую они могли бы применять самостоятельно ежедневно для сохранения своего здоровья и сохранения эффективности своей трудовой деятельности.

19.12.2019

Список литературы:

1. Бабич, О.И. Личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального выгорания / О.И. Бабич. – Иркутск: ИПКРО, 2011. – 172 с.
2. Бодров, В.А. Психология профессиональной пригодности. Учебное пособие для вузов / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2001. – 511 с.
3. Босенко, Ю.М. Психологический тренинг как способ формирования конструктивных реакций на успехи и неудачи у высококвалифицированных спортсменов / Ю. М. Босенко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2011. – №2. – С. 84–91.
4. Водопьянова, Н.Е. Протivoдействие синдрому выгорания в контексте ресурсной концепции человека / Н.Е. Водопьянова // Вестн. СПбГУ. – 2009. – Вып. 2, сер. 12. – С. 75–87.
5. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
6. Горская, Г.Б. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований / Г. Б. Горская // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – №4. – С. 74–76.
7. Гриценко, В.П. Социокультурные коды и механизмы культурной трансляции / В.П. Гриценко // Наука. Искусство. Культура. – 2014. – №3. – С. 5–17.
8. Журавлева, Г. Эмоциональное выгорание в педагогической деятельности и способы его профилактики / Г. Журавлева // Народное образование. – 2008. – №5. – С. 114–120.
9. Караулова, С.Н. Развитие стрессоустойчивости инструкторов фитнеса в системе высшего образования / С.Н. Караулова, С.А. Ольшанская // Материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения». – 2017. – С. 609–614.
10. Лавриченко, В.В. Повышение профессионального мастерства: Футбол: учебное пособие / В.В. Лавриченко, Р.З. Гакаме, А.П. Золотарев. – Краснодар, 2013. – 122 с.
11. Мищенко, А.В. Личностные детерминанты эмоционального выгорания спортивных тренеров: автореф. дис. ... канд. психол. наук / А.В. Мищенко. – Сочи, 2011. – 22 с.
12. Ольшанская, С.А. Особенности формирования субъектной позиции спортсменов в юношеском возрасте / С.А. Ольшанская // Физическая культура. Спорт – наука и практика. – 2009. – №1. – С. 21–26.
13. Подлеснов, А.А. Профессиональная направленность личности в контексте трансформации высшего образования / А.А. Подлеснов // Многоуровневая система художественного образования и воспитания: современные проблемы и перспективы регионального образования: сб. тр. XIV Всерос. науч.-практ. конф. (Краснодар, 19 декабря 2014 г.). – Краснодар: Изд-во КГИК, 2015. – С. 190–193.
14. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Под ред. Райгородского Д.Я. – Издательство: Бахрах-М, 2006. – 672 с.
15. Мартенс, Р. Кто предсказывает тревогу лучше: тренеры или спортсмены? / Р. Мартенс, Ф.Ривкин, Д. Бертон // Стресс и тревога в спорте: Междунар. сб. науч. статей / Сост. Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 184–189.
16. Яковлева, Н.О. Деятельностный подход к исследованию проблем педагогического проектирования / Н.О. Яковлева // Образование и наука. Известия РАО. – 2002. – №1(14). – С. 18–27.

References:

1. Babich O.I. *Lichnostnye resursy preodoleniya sindroma professional'nogo vygoraniya* [Personal resources for overcoming professional burnout syndrome]. Irkutsk: IPKRO, 2011, 172 p.
2. Bodrov V.A. *Psixologiya professional'noj prigodnosti. Uchebnoe posobie dlya vuzov* [Psychology of professional suitability. Textbook for high schools]. M.: PER SE, 2001, 511 p.
3. Bosenko YU.M. Psychological training as a way of forming constructive reactions to successes and failures among highly qualified athletes. *Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika* [Physical Culture, Sport - Science and Practice], 2011, no. 2, pp. 84–91.
4. Vodop'yanova N.E. Counteraction to a burnout syndrome in the context of a human resource concept. *Vestn. SPbGU* [Vestn. SPbSU], 2009, iss. 2, ser. 12, pp. 75–87.
5. Vodop'yanova N.E., Starchenkova E.S. *Sindrom vygoraniya* [Burnout Syndrome]. Spb.: Piter, 2008, 336 p.
6. Gorskaya G.B. Organizational stress in sports: sources, specificity of manifestations, areas of research. *Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika* [Physical Culture, Sport - Science and Practice], 2012, no. 4, pp. 74–76.
7. Gricenko V.P. Sociocultural codes and mechanisms of cultural translation. *Nauka. Iskustvo. Kul'tura* [Science. Art. Culture], 2014, no. 3, pp. 5–17.
8. Zhuravleva G. Emotional burnout in teaching and methods for its prevention. *Narod. obrazovanie* [Public education], 2008, no. 5, pp. 114–120.
9. Karaulova S.N., Ol'shanskaya S.A. Development of stress resistance of fitness instructors in the system of higher education. *Materialy XIII Mezhduнародnoj nauchno-prakticheskoy konferencii psixologov fizicheskoy kul'tury i sporta «Rudikovskie chteniya»* [Proceedings of the XIII International Scientific and Practical Conference of Psychologists of Physical Culture and Sports “Rudikov Readings”], 2017, pp. 609–614.
10. Lavrichenko V.V., Gakame R.Z., Zolotarev A.P. *Povyshenie professional'nogo masterstva. Futbol: uchebnoe posobie* [Professional development: Football: a training manual]. Krasnodar, 2013, 122 p.
11. Mishchenko A.V. Personal determinants of the emotional burnout of sports trainers. *Extended abstract of Candidate's thesis*. Sochi, 2011, 22 p.
12. Ol'shanskaya S.A. Features of the formation of the subjective position of athletes in adolescence. *Fizicheskaya kul'tura. Sport – nauka i praktika* [Physical Culture, Sport - Science and Practice], 2009, no. 1, pp. 21–26.
13. Podlesnov A.A. Professional orientation of the personality in the context of the transformation of higher education. *Mnogourovnevaya sistema hudozhestvennogo obrazovaniya i vospitaniya: sovremennye problemy i perspektivy regional'nogo obrazovaniya: sb. tr. XIV Vseros. nauch.-prakt. konf. (Krasnodar, 19 dekabrya 2014 g.)* [Multilevel system of art education and upbringing: modern problems and prospects of regional education: Sat. tr XIV All-Russia. scientific-practical conf. (Krasnodar, December 19, 2014)]. Krasnodar: Izd-vo KGIK, 2015, pp. 190–193.

Особенности проявления эмоционального выгорания у тренеров по футболу

14. Ed. by Rajgorodskij D.YA. *Prakticheskaya psihodiagnostika. Metodiki i testy* [Practical psychodiagnostics. Methods and Tests]. Izdatel'stvo: Bahrah-M, 2006, 672 p.
15. Martens R., Rivkin F., Berton D. Who Predicts Anxiety Better: Coaches or Athletes?. *Stress i trevoga v sporte: Mezhdunar. sb. nauch. statej* [Stress and anxiety in sport: Intern. Sat scientific articles]. M.: Fizkul'tura i sport, 1983, pp. 184–189.
16. YAKovleva N.O. An active approach to the study of problems of pedagogical design. *Obrazovanie i nauka. Izvestiya RAO* [Education and science. Izvestiya RAO], 2002, no. 1(14), pp. 18–27.

Сведения об авторах:

Ольшанская Светлана Алексеевна, доцент кафедры педагогики, психологии и философии
Краснодарского государственного института культуры, кандидат психологических наук, доцент
E-mail: strongbox@mail.ru

Караулова Стела Николаевна, аспирантка Кубанского государственного университета физической культуры,
спорта и туризма
E-mail: karaulova.1905@mail.ru

350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, 161