

Федоров А.А.,

студент,

2 курс, факультет «Институт экосистем бизнеса и

креативных индустрий»

Уфимский государственный нефтяной технический университет

Россия, г. Уфа

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** В статье анализируются механизмы профилактики эмоционального выгорания студентов средствами физической культуры. Рассматривается влияние систематических занятий на психоэмоциональное состояние через комплекс физиологических и социальных факторов. Обосновывается роль дисциплины «Физическая культура» как ресурса против стресса в учебном процессе. Делается вывод о необходимости её интеграции для сохранения психического здоровья обучающихся.*

***Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, профилактика, студенты, физическая культура, психоэмоциональное состояние.*

***Annotation:** The article analyzes the mechanisms of preventing emotional burnout in students through the means of physical education. The influence of systematic training on the psycho-emotional state through a combination of physiological and social factors is considered. The role of the discipline "Physical Education" as a resource against stress in the educational process is substantiated. The conclusion is drawn about the need for its integration to preserve the mental health of students.*

Key words: emotional burnout, prevention, students, physical education, psycho-emotional state.

Введение

Современный образовательный процесс в высшем учебном заведении предъявляет высокие требования к студентам, что зачастую приводит к хроническому стрессу и, как следствие, к риску развития синдрома эмоционального выгорания (СЭВ). СЭВ характеризуется эмоциональным истощением и снижением профессиональной (учебной) эффективности. В условиях высокой учебной нагрузки, недосыпания, малоподвижного образа жизни и постоянного информационного давления [1] потребность в доступных и эффективных средствах профилактики становится особенно актуальной. Одним из таких средств, обладающим комплексным оздоровительным эффектом, является физическая культура, направленная на укрепление здоровья через оптимальную двигательную активность [1]. Цель данной статьи – проанализировать механизмы влияния физической культуры на психоэмоциональное состояние студентов и обосновать ее роль как ключевого фактора профилактики эмоционального выгорания в рамках учебного процесса.

Механизмы влияния физической культуры на психоэмоциональное состояние

Положительное воздействие систематической физической активности на психику осуществляется через несколько взаимосвязанных механизмов, которые в совокупности создают защиту против стресса и истощения:

1. **Нейробиологический (биохимический) механизм.** Физическая нагрузка является одним из самых эффективных естественных способов стимуляции выработки эндорфинов – нейромедиаторов, улучшающих настроение и снижающих восприятие боли. Это является ключевым фактором в борьбе с хроническим стрессом, тревожностью и симптомами

депрессии [2]. Кроме того, активизируются системы, ответственные за нейропластичность, что способствует улучшению когнитивных функций.

2. **Психофизиологический механизм.** Регулярные занятия способствуют нормализации работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению качества сна, снятию мышечных зажимов, которые являются соматическим проявлением стресса. Это приводит к повышению общего энергетического тонуса организма, его устойчивости к нагрузкам и, как следствие, к росту общей работоспособности [3].

3. **Когнитивно-эмоциональный механизм.** Физическая активность обеспечивает эффект «перезагрузки», отвлекая от навязчивых и деструктивных мыслей. Достижение даже небольших спортивных целей повышает веру в собственные силы и чувство контроля над ситуацией. Исследования подтверждают, что у студентов, систематически занимающихся физкультурой, отмечается нормализация эмоционального фона, повышенная успеваемость и отсутствие излишнего напряжения на занятиях [3].

4. **Социальный механизм.** Групповые занятия, участие в спортивных секциях или массовых спортивных мероприятиях удовлетворяют базовую потребность в социальном взаимодействии, снижают чувство изоляции, предоставляют возможности для получения социальной поддержки и развития коммуникативных навыков. Для студентов, особенно первокурсников, это важный фактор адаптации и профилактики выгорания [1, 2].

Профилактический потенциал физической культуры в учебном процессе

Крайне важно разграничивать понятия «спорт» (ориентированный на результат, достижения, часто связанный с перенагрузками) и «физическая культура» (ориентированная на оздоровление и формирование устойчивой привычки к активности). Именно физкультурный подход, лишенный акцента

на результат и построенный на принципах постепенности и индивидуальности, больше подходит для профилактики выгорания, так как сам не становится источником дополнительного стресса.

Обязательные учебные занятия по физической культуре выполняют в этом контексте несколько ключевых профилактических функций:

- **Структурированная психофизическая разгрузка.** Занятия физкультурой становятся необходимым переключением между интеллектуальными дисциплинами, выполняя роль буфера, который предотвращает накопление когнитивной усталости и хронического стресса.

- **Формирование привычек здорового образа жизни.** Через эти занятия студенты осваивают базовые двигательные навыки, принципы дозирования нагрузки и самоконтроля. Это формирует основу для самостоятельной активности, которая может включать утреннюю гимнастику, прогулки, небольшие тренировки в перерывах.

- **Повышение интереса к здоровому образу жизни и понимания его важности.** Данные анкетирования студентов Башкирского Государственного Аграрного Университета наглядно показывают позитивную динамику. К старшим курсам у обучающихся значительно возрастает доля тех, кто доволен своей физической формой (с 12% на 1 курсе до 40% на 4 курсе), чувствует потребность в нагрузке (с 13% до 91%) и участвует в спортивных мероприятиях (с 7% до 68%) [1]. Это свидетельствует о том, что систематические занятия физической культурой с 1 курса со временем повышают интерес к здоровому образу жизни и дают понимание его важности.

Важность грамотной организации занятий и избегания распространённых ошибок

Для того чтобы физическая культура реализовала свой профилактический потенциал критически важна грамотная организация занятий. Как показывают исследования, в общедоступных источниках и

практике самостоятельных тренировок студентов распространен ряд ошибок, которые могут снизить эффективность занятий или даже нанести вред здоровью [4]. К ним относятся, например, представление о возможности «локального» жиросжигания с помощью упражнений на конкретную группу мышц, неверная техника выполнения силовых элементов, ведущая к перегрузке суставов, или неадекватно завышенные интенсивность и объем нагрузки, что может привести к физическому переутомлению - дополнительному стресс-фактору для организма, и без того испытывающего интеллектуальные перегрузки. Таким образом, образовательная функция дисциплины «Физическая культура» должна включать не только формирование двигательных навыков, но и основ физкультурной грамотности: понимания принципов разминки и заминки, дозирования нагрузки, важности восстановления и базовых правил безопасности. Это особенно значимо в контексте профилактики выгорания, так как превращает физическую активность в управляемый, предсказуемый ритуал саморегуляции, а не в источник дополнительной неопределённости и стресса [4]. Принцип индивидуального и дифференцированного подхода, актуальный и для адаптивной физической культуры [5], справедлив и для общей студенческой аудитории: занятия должны учитывать начальный уровень подготовки и психофизическое состояние студента, чтобы обеспечивать ресурс для восстановления, а не истощения.

Адаптивная физическая культура и её роль в профилактике выгорания среди студентов с особыми потребностями

Эмоциональное выгорание может в большей степени затрагивать студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья или ограниченные возможности, в силу дополнительных источников стресса, связанных с адаптацией к образовательной среде. В этом контексте адаптивная физическая культура (АФК) выступает не только средством физической реабилитации, но и ключевым психопрофилактическим ресурсом.

Современные подходы к АФК базируются на индивидуальном и дифференцированном подходе, что полностью соответствует задаче персональной профилактики стресса [5].

Для студентов специальных медицинских групп или с инвалидностью систематические, грамотно дозированные занятия АФК решают несколько критически важных задач:

1. Преодоление гипокинезии и её психологических последствий.

Малая подвижность усугубляет не только физические, но и эмоциональные проблемы, вызывая «двигательный и эмоциональный голод» [5]. Включение в доступную двигательную деятельность (даже в форме дыхательной гимнастики, упражнений на равновесие или с гимнастической палкой) способствует выработке эндорфинов, снижению тревожности и формированию позитивного телесного опыта.

2. Повышение компенсаторных возможностей.

Индивидуально подобранные упражнения позволяют студенту достигать конкретных, посильных целей, что напрямую борется с чувством беспомощности - ядром эмоционального выгорания. Активизация компенсаторных механизмов в процессе занятий укрепляет веру в собственные силы [5].

3. Социальная интеграция и снижение стигматизации.

Групповые занятия АФК, а также включение в адаптивные спортивные мероприятия (например, дартс как средство повышения стрессоустойчивости) создают среду для позитивного социального взаимодействия, снижая риски изоляции и формируя поддерживающее сообщество [3, 5].

Заключение

Физическая культура, интегрированная в учебный процесс высшего учебного заведения, представляет собой действенный, научно обоснованный метод профилактики эмоционального выгорания у студентов. Ее воздействие реализуется через комплекс нейробиологических, психофизиологических,

когнитивных и социальных механизмов, ведущих к снижению стресса, улучшению эмоционального фона, повышению энергетических ресурсов организма и формированию позитивной самооценки. Для максимальной реализации этого потенциала необходима ориентация учебных занятий на физкультурную, оздоровительную парадигму, с акцентом на доступность, регулярность, позитивные эмоции и формирование устойчивой мотивации к физической активности. Внедрение такого подхода – это инвестиция не только в физическое, но и в психическое здоровье студенчества, что в конечном итоге способствует повышению качества образования и успешной профессиональной реализации будущих специалистов.

Использованные источники:

1. Хайбуллина, Ф. И. Формирование физической культуры студентов / Ф. И. Хайбуллина, Ф. Н. Галлямов, А. А. Роженцев // Формирование профессиональной направленности личности специалистов - путь к инновационному развитию России : сборник статей VI Всероссийской научно-практической конференции, Пенза, 16–17 декабря 2024 года. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2024. – С. 382-385. – EDN YPHCNY.

2. Гамбарова, З. Х. Важность физической культуры в современном обществе / З. Х. Гамбарова, А. А. Роженцев // Актуальные проблемы развития физической культуры, спорта и туризма в современных условиях : сборник научных статей Всероссийской студенческой научной конференции, посвященной 80-летию Великой победы, Курск, 25 марта 2025 года. – Курск: ЗАО «Университетская книга», 2025. – С. 90-92. – EDN YQVKCQ.

3. Хайбуллина, Ф. И. Взаимодействие физической и умственной деятельности / Ф. И. Хайбуллина, Ф. Н. Галлямов, А. А. Роженцев // Организационно-методические аспекты повышения качества образовательной деятельности и подготовки обучающихся по программам

высшего и среднего профессионального образования : Сборник статей VII Всероссийской (национальной) научно-методической конференции, Пенза, 24–25 октября 2025 года. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2025. – С. 246-249. – EDN STQIYM.

4. Роженцев, М. А. Распространенные ошибки при организации занятий физической культурой / М. А. Роженцев, А. А. Роженцев, Р. Х. Абдуллин // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования : Сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Волгоград, 15–16 апреля 2021 года. Том 3. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2021. – С. 128-130. – EDN GYUHHO.

5. Роженцев, А. А. Современные подходы к адаптивному физическому воспитанию и реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья / А. А. Роженцев // Студенческий спорт в современном мире : Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 17–18 мая 2024 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2024. – С. 268-271. – EDN IPHSRI.