

**Кононов Д.В**

**Студент АИС-21, ФМиИТ, СФ УУНИТ**

**Шейко Г.А.**

**Старший преподаватель кафедры физвоспитания СФ УУНИТ**

**РФ, Башкортостан, г. Стерлитамак**

## **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ СТУДЕНТОВ И ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА УСТОЙЧИВОСТЬ К СТРЕССУ**

**Аннотация:** статья посвящена изучению феномена эмоционального выгорания у студентов и анализу способов снижения стресса путем занятий физической культурой и спортом. Особое внимание уделено положительному воздействию регулярных физических нагрузок на повышение устойчивости к стрессу и улучшение общего самочувствия студентов. Предлагаются рекомендации по включению занятий спортом в образ жизни обучающихся, направленные на профилактику эмоционального истощения и поддержание психологической стабильности.

**Ключевые слова:** студенты, физическая культура, стресс, спорт, эмоциональное выгорание, психологическое здоровье.

**Kononov D.V**

**Student AIS-21, FMaIT, UUSaT**

**Sheiko G.A**

**Senior lecturer of the department of physical education UUSaT**

**Russian Federation, Bashkortostan, Sterlitama**

# STUDENT BURNOUT AND THE IMPACT OF SPORTS ACTIVITIES ON STRESS RESISTANCE

**Abstract:** This article is dedicated to studying the phenomenon of burnout among students and analyzing ways to reduce stress through physical activity and sports. Special attention is given to the positive impact of regular physical exercise on increasing stress resistance and improving the overall well-being of students. Recommendations are provided for incorporating sports activities into students' lifestyles, aimed at preventing emotional exhaustion and maintaining psychological stability.

**Keywords:** students, physical culture, stress, sports, burnout, psychological health.

Современная система высшего образования предъявляет высокие требования к интеллектуальным и личностным ресурсам студентов. Чрезмерные учебные нагрузки, необходимость соответствовать ожиданиям, дефицит отдыха и хроническая усталость становятся источниками сильного стресса и способствуют развитию эмоционального выгорания [1].

Эмоциональное выгорание представляет собой состояние длительного психоэмоционального напряжения, сопровождающееся чувством опустошенности, апатии, снижением интереса к учебе и неудовлетворенностью. К его ключевым симптомам относят потерю мотивации, ощущение безнадежности, низкую самооценку и ухудшение когнитивных функций, например, концентрации внимания [5]. Основной причиной этого состояния исследователи называют постоянные психоэмоциональные перегрузки, недостаток восстановления и отсутствие эффективных навыков преодоления стресса [5].

Среди основных факторов, способствующих развитию выгорания у студентов, выделяют:

- высокую интенсивность учебного процесса;
- нерациональное использование свободного времени;
- давление социальных ожиданий и требований;
- нарушение режима сна и отдыха;
- недостаточное развитие навыков саморегуляции эмоций и стрессовых реакций [1].

Одним из действенных средств противодействия эмоциональному выгоранию является физическая активность. Спорт стимулирует работу мозга и выработку нейромедиаторов – так называемых «гормонов счастья»: эндорфина, дофамина, окситоцина, серотонина. Их действие способствует улучшению настроения, снижению тревожности и повышению общего тонуса организма [5]. Отмечается, что даже умеренные физические нагрузки могут существенно снизить уровень стресса и тревоги у студентов [5]. Н.И.Немешкин указывает, что систематические занятия бегом, плаванием или йогой оказывают выраженный антистрессовый эффект и снижают риск возникновения депрессивных расстройств [4].

Помимо физиологического воздействия, спорт играет важную роль в развитии личностных качеств, необходимых для преодоления трудностей. Он способствует формированию таких компетенций, как целеустремленность, терпение, самоконтроль и уверенность в себе, что в целом повышает адаптационный потенциал личности [3].

Для эффективного использования занятий спортом в целях профилактики эмоционального выгорания важно учитывать ряд практических рекомендаций.

- Индивидуальный подход к физической активности. Разработка персональных планов занятий с учетом интересов и возможностей студентов повышает приверженность тренировкам. Р. В. Калашникова отмечает, что разнообразие форм активности помогает поддерживать устойчивый интерес к спорту [2].

- Постепенное увеличение нагрузки. Начинать занятия следует с умеренной интенсивности, особенно при низком исходном уровне подготовки, чтобы избежать переутомления. Для новичков оптимальны три-четыре занятия в неделю продолжительностью около 30 минут [4].
- Наставничество и групповая поддержка. Привлечение опытных инструкторов или тренеров, а также организация групповых занятий со сверстниками повышают мотивацию и ответственность студентов, способствуя регулярности тренировок [6].

Особенное значение физическая активность приобретает в периоды повышенной учебной нагрузки, например, во время сессии, когда требуется разгрузка нервной системы и стабилизация эмоционального состояния.

Таким образом, проблема эмоционального выгорания среди студентов становится особенно актуальной в условиях высоких учебных требований. Занятия физической культурой и спортом подтвердили свою эффективность как важный фактор профилактики стресса и повышения устойчивости к выгоранию [5]. Для реализации этого подхода рекомендуется внедрение специализированных программ физической подготовки, расширение сети спортивных секций в вузах, формирование мотивации студентов к регулярным занятиям и повышение осведомленности о важности заботы о психическом здоровье.

#### Использованные источники

1. Александров, С. Г., и С. А. Книжникова. «Физкультура и спорт как средства предотвращения «эмоциональных перегрузок» у студентов.» Сфера услуг: инновации и качество, № 56, 2021, с. 4-13.

2. Калашникова, Р. В., и А. В. Балашов. «Влияние физической культуры и спорта на эмоциональное состояние человека.» Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования:

ретроспектива, реальность и будущее: Материалы региональной конференции, Иркутск, 29 ноября 2019 г., Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2019, с. 73-76.

3. Мельникова, О. А. «Влияние занятий физической культурой на психофизиологическое состояние студентов.» Омский научный вестник, № 3 (139), 2015, с. 170-172.

4. Немешкин, Н. И., и др. «Влияние физической активности на эмоциональный фон в учебное и сессионное время.» Социально-педагогические вопросы образования и воспитания: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, Чебоксары, 17 мая 2022 г., Среда, 2022, с. 307-309.

5. Федотова, И. В., и М. А. Щеголева. «Влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние студентов.» Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: Сборник материалов XXIV Всероссийской научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, п. Новомихайловский, 27 сентября 02 2021 г., Ростовский государственный экономический университет «РИНХ», 2021, с. 199-202.

6. Швалева, А. А., и Ю. А. Корнилова. «Занятия физической культурой и спортом как средство профилактики эмоциональных перегрузок студентов.» Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы VII Международной научно-практической конференции, Казань, 14-15 мая 2021 г., КНИТУ-КАИ, 2021, с. 77-78.