

Шакиров А.И.
Студент 3 курса,
Стерлитамакский филиал Уфимского Университета Науки и
Технологий,
Россия, г.Стерлитамак
Шамсутдинов Ш.А., к. п. н.
Доцент
СФ УУНиТ
Россия, г.Стерлитамак

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СРЕДСТВО
ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У
СТУДЕНТОВ**

Аннотация: В условиях высокой учебной нагрузки и постоянного информационного потока студенты все чаще сталкиваются с проявлениями эмоционального выгорания. Данное состояние характеризуется хронической усталостью, снижением мотивации, эмоциональной истощенностью и ухудшением когнитивных функций. В статье рассматривается роль физической активности как эффективного средства профилактики эмоционального выгорания у студентов. Анализируются механизмы влияния регулярных физических упражнений на психоэмоциональное состояние, уровень стресса и академическую продуктивность. Особое внимание уделено практическим рекомендациям по интеграции физической активности в повседневную жизнь студентов.

Ключевые слова: физическая активность, эмоциональное выгорание, студенты, стресс, психоэмоциональное состояние, профилактика, здоровье.

Shakirov A.I.
3rd-year student,
Sterlitamak Branch of Ufa University of Science and Technology,
Russian Federation, Sterlitamak
Shamsutdinov Sh.A., Ph.D.
Teacher,
department of "physical education"
Sterlitamak Branch of Ufa University of Science and Technology,
Russia, Sterlitamak

PHYSICAL ACTIVITY AS A MEANS OF PREVENTING EMOTIONAL BURNOUT AMONG STUDENTS

Abstract: In the context of high academic workload and constant information flow, students increasingly face manifestations of emotional burnout. This condition is characterized by chronic fatigue, decreased motivation, emotional exhaustion, and impaired cognitive functions. The article examines the role of physical activity as an effective means of preventing emotional burnout among students. The mechanisms of the influence of regular physical exercise on psycho-emotional state, stress levels, and academic productivity are analyzed. Special attention is paid to practical recommendations for integrating physical activity into students' daily lives.

Keywords: physical activity, emotional burnout, students, stress, psycho-emotional state, prevention, health.

Современный образовательный процесс предъявляет к студентам высокие требования, связанные с интенсивной учебной нагрузкой, необходимостью освоения большого объема информации и постоянной

подготовкой к промежуточной и итоговой аттестации. В таких условиях возрастает риск развития эмоционального выгорания — состояния хронического психоэмоционального истощения, сопровождающегося снижением мотивации и ухудшением общего самочувствия.

Эмоциональное выгорание у студентов проявляется в виде усталости, апатии, раздражительности, трудностей с концентрацией внимания и снижении учебной продуктивности. Согласно исследованиям Иванова и Петровой [2], более 60% студентов старших курсов периодически испытывают признаки эмоционального истощения, особенно в периоды сессий и повышенной учебной нагрузки. Длительное пребывание в состоянии стресса негативно влияет не только на психологическое, но и на физическое здоровье.

Одним из наиболее эффективных и доступных способов профилактики эмоционального выгорания является регулярная физическая активность. Физические упражнения способствуют нормализации работы нервной системы, снижению уровня кортизола (гормона стресса) и стимулируют выработку эндорфинов, серотонина и дофамина — нейромедиаторов, отвечающих за ощущение удовлетворения и эмоциональной стабильности. Как отмечает Сидоров [3], уже 30–40 минут умеренной физической нагрузки 3–4 раза в неделю способствуют значительному снижению уровня тревожности и улучшению настроения у студентов.

Кроме биохимических механизмов, физическая активность оказывает влияние на когнитивные функции. Регулярные тренировки улучшают кровоснабжение головного мозга, повышают концентрацию внимания и скорость обработки информации. В исследовании Васильева [4] было установлено, что студенты, систематически занимающиеся спортом, демонстрируют более высокие показатели академической

успеваемости и устойчивости к стрессовым ситуациям по сравнению с их менее активными сверстниками.

Особое значение имеет разнообразие форм физической активности. Это могут быть занятия в тренажерном зале, бег, плавание, командные виды спорта, йога или функциональные тренировки. Важно, чтобы выбранный вид активности приносил студенту удовольствие, так как положительная эмоциональная окраска усиливает профилактический эффект. Групповые занятия дополнительно способствуют социализации, укреплению межличностных связей и формированию чувства поддержки, что также снижает риск эмоционального выгорания.

Следует отметить, что профилактический эффект достигается при систематичности занятий и рациональном распределении нагрузки. Чрезмерные физические нагрузки при отсутствии полноценного восстановления могут, напротив, усугубить состояние усталости. Поэтому при составлении тренировочного режима необходимо учитывать индивидуальные особенности, уровень физической подготовки и состояние здоровья.

Практические рекомендации для студентов включают включение кратковременной двигательной активности в учебный день (5–10-минутные разминки), соблюдение режима сна, чередование умственной и физической нагрузки, а также участие в спортивных мероприятиях вуза. Даже минимальное увеличение уровня двигательной активности способствует улучшению общего самочувствия и снижению эмоционального напряжения.

Таким образом, физическая активность является эффективным средством профилактики эмоционального выгорания у студентов. Регулярные занятия спортом способствуют укреплению психического и физического здоровья, повышению стрессоустойчивости и улучшению академической продуктивности. В условиях современного

образовательного процесса интеграция физической активности в повседневную жизнь студентов приобретает особую значимость и должна рассматриваться как важный элемент формирования здорового образа жизни.

Список использованной литературы:

1. Бойко В.В. Эмоциональное выгорание личности: диагностика и профилактика. – М.: Психология, 2020.
2. Иванов И.И., Петрова П.П. Психоэмоциональное состояние студентов в условиях учебной нагрузки // Высшее образование сегодня. – 2022. – № 5. – С. 34–39.
3. Сидоров С.С. Физическая активность как фактор психической устойчивости молодежи // Физическая культура и спорт. – 2021. – № 4. – С. 18–23.
4. Васильев В.В. Влияние систематических занятий спортом на стрессоустойчивость студентов // Педагогика и психология образования. – 2023. – № 2. – С. 41–46.
5. Кузнецова К.К. Профилактика эмоционального выгорания в образовательной среде // Образование и наука. – 2022. – № 6. – С. 77–82.