

УДК 37.015.3

Тухтаров Э.Р.

Рахматуллин Д.Р.

студенты ППО21 СФ УНИИТ

Шейко Г.А.

преподаватель кафедры физвоспитания

Стерлитамакский Филиал Уфимского Университета Науки и

Технологий

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Аннотация: В статье рассматривается влияние физической активности на профилактику синдрома эмоционального выгорания, возникающего под воздействием хронического профессионального стресса. Показано, что регулярные физические нагрузки оказывают комплексное биохимическое, когнитивное и социально-психологическое воздействие, способствуя снижению уровня стресса, повышению адаптационных возможностей и укреплению психического здоровья личности.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, физическая активность, стресс, психофизиологическая устойчивость, профилактика.

Tukhtarov E.R.

student of PPO21 SB of UUST

Sheiko G.A.

lecturer at the Department of Physical Education

Sterlitamak Branch of the Ufa University of Science and Technology

THE ROLE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE PREVENTION OF EMOTIONAL BURNOUT

Abstract: The article examines the effect of physical activity on the prevention of burnout syndrome, which occurs under the influence of chronic occupational

stress. It has been shown that regular physical activity has a complex biochemical, cognitive, and socio-psychological effect, contributing to reducing stress levels, increasing adaptive capabilities, and strengthening mental health.

Keywords: emotional burnout, physical activity, stress, psychophysiological stability, prevention.

Эмоциональное выгорание является сложным психофизиологическим синдромом, который возникает при длительном воздействии профессионального стресса, а также характеризуется триадой ключевых проявлений:

- 1) эмоциональным опустошением;
- 2) деперсонализацией (чувством отчуждения по отношению к себе и профессиональной деятельности);
- 3) снижением результативности и самооценки.

В условиях современного труда такие факторы, как высокая интенсивность рабочих процессов, цифровизация коммуникации и стирание границ между профессиональной и личной сферами, являются своеобразными катализаторами распространенности данного явления. И если говорить об эффективных методах профилактики эмоционального выгорания, то особое значение конечно же приобретает физическая активность. Стоит отметить, что она не является универсальным средством, однако представляет собой научно обоснованный элемент комплексного подхода, который оказывает разновекторное влияние – начиная от биохимических процессов в структурах центральной нервной системы и заканчивая выработкой твердых поведенческих и умственных паттернов для преодоления стрессовых состояний.

В исследовании И.В. Маркиной отмечается, что физическая активность способствует увеличению синтеза эндорфинов, серотонина и дофамина [1, с. 34]. Данные нейромедиаторы играют ключевую роль в формировании ощущения благополучия, поддержании устойчивого

эмоционального состояния и стимулировании к действиям. Параллельно с этим происходит уменьшение концентрации кортизола, который является главным гормоном стресс-реакции. Избыток последнего может провоцировать нарушения режима сна, ухудшение мыслительных способностей и развитие чрезмерной тревожности. Систематические физические нагрузки оказывают положительное влияние на гормональный фон, эффективно действуя как природный механизм снижения уровня стресса в организме.

Физическая активность несет в себе не только биохимическую, но и когнитивную функцию. При осуществлении двигательной активности фокус внимания перенаправляется от источников профессионального или межличностного стресса к восприятию тела, ритму дыхания и координации движения. Данное явление, именуемое «осознанным движением», обеспечивает краткосрочное снижение нагрузки на когнитивные структуры и уменьшение степени психического напряжения. После таких «психических пауз» фиксируется рост сосредоточенности, улучшение когнитивной пластичности и усиление компетенции в принятии решений, что является следствием частичной нормализации работы префронтальной зоны коры мозга.

Систематические занятия спортом благоприятно влияют на состояние вегетативной и соматической систем. Упражнения аэробного типа (такие как бег, плавание или ходьба) помогают укрепить сердечно-сосудистую систему и увеличить сопротивляемость организма к стрессовым факторам. Тренировки с отягощениями, вкупе с упражнениями на гибкость, снимают избыточное напряжение в мышцах, восстанавливают подвижность и способствуют улучшению качества сна. Следовательно, физическое переутомление, являющееся следствием правильно дозированной нагрузки, является частью механизма адаптации и необходимо для эффективного восстановления центральной нервной

системы. В.А. Егорова отмечает: «Физическая нагрузка также улучшает работу сердечно-сосудистой системы, повышая насыщение крови кислородом и способствуя более эффективному функционированию головного мозга. Это, в свою очередь, повышает концентрацию внимания, улучшает когнитивные способности и помогает лучше справляться с эмоциональными нагрузками» [2, с. 64].

Степень полезности физической активности в предотвращении синдрома эмоционального выгорания зависит от соответствия конкретной формы активности личным потребностям и ее эмоциональной притягательности. Негативные чувства, испытываемые во время занятий (например, принуждённое посещение зала), способны свести на нет ожидаемый профилактический результат. Максимальная устойчивость наблюдается у действий, которые базируются на внутренней убежденности и приносят удовольствие от самого процесса. Разнообразие вариантов физической нагрузки может быть подобрано, исходя из характеристик личности и типа темперамента. Это могут быть активные формы (коллективные спортивные игры, бег), расслабляющие практики (занятия йогой, пилатесом, плавание) или взаимодействие с природой (прогулки, горный туризм, ходьба со скандинавскими палками). Даже неинтенсивная, но регулярная физическая активность (к примеру, ежедневные прогулки) обладает положительным воздействием на психическое состояние.

Важнейшим условием обеспечения профилактического эффекта от занятий спортом выступает их систематичность. Случайные или нечастые физические нагрузки не приводят к формированию долговременного адаптационного эффекта, в то время как постоянное присутствие двигательной активности стабилизирует внутренние психофизиологические системы. Регулярные тренировки вводят упорядоченность в повседневную жизнь, что уже способствует снижению

ощущения неопределенности – основного катализатора синдрома эмоционального выгорания. Этот принцип действует по модели выработки устойчивости (иммунитета) к стрессовым воздействиям: организм и психика осваивают эффективные способы реагирования на контролируемые, умеренные нагрузки, благодаря чему впоследствии усиливается их способность справляться с непредсказуемыми стрессорами.

Один из ключевых факторов, способствующих нарастанию деперсонализации и уменьшению вовлеченности в профессиональную деятельность – социальная изоляция. Групповые тренировки играют критически важную роль в социализации, помогая восстановить нарушенные межличностные контакты и ощущение причастности к чему-то большему. Коллективные тренировки, членство в спортивных клубах или участие в командных видах спорта создают благоприятную социальную среду, укрепляют чувство взаимовыручки и поддержки.

Следовательно, включение двигательной активности в рутинную повседневность должно оцениваться не просто как составляющая физического развития, но и как методика психологического воздействия для сохранения профессионального и индивидуального благосостояния.

Использованные источники:

1. Маркина И.В. Физическая активность как инструмент профилактики эмоционального выгорания у студентов вузов [Электронный ресурс] // Педагогическая перспектива. 2025. – № 3(19). – С. 33-40. – (дата публикации: 20.06.2025). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-aktivnost-kak-instrument-profilaktiki-emotsionalnogo-vygoraniya-u-studentov-vuzov> (дата обращения: 12.11.2025).
2. Егорова В.А. Физическая культура как средство профилактики эмоционального выгорания у преподавателей и студентов / В.А. Егорова, О.В. Костромина [Электронный ресурс] // Человек. Социум. Общество. –

2025. – № 11. – С. 63-67. – (дата публикации: 20.05.2025). – URL:
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=82306421> (дата обращения: 12.11.2025).