

Щербин Дмитрий Владимирович

*доцент, кандидат педагогических наук, Московский политехнический
университет, г. Москва*

Телекаев Никита Александрович

студент бакалавриата, Московский политехнический университет, г. Москва

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ

Аннотация. Эмоциональное выгорание (burnout) становится серьезной проблемой среди школьников и студентов в условиях высокой учебной нагрузки, цифровизации и стресса. В статье анализируется роль систематических занятий физической культурой в профилактике и снижении симптомов выгорания. На основе обзора литературы, анализа эмпирических данных и авторского исследования показано, что регулярная физическая активность (3 и более раз в неделю) снижает уровень эмоционального выгорания на 40–50%. Приведены статистические данные, графики и практические рекомендации. Ключевые слова: физическая культура, эмоциональное выгорание, школьники, студенты, психофизическое здоровье.

Annotation. Emotional burnout is becoming a serious problem among schoolchildren and students facing high academic workloads, digitalization, and stress. This article analyzes the role of regular physical activity in preventing and reducing burnout symptoms. Based on a literature review, empirical data analysis, and the author's own research, it is shown that regular physical activity (three or more times a week) reduces burnout by 40–50%. Statistical data, graphs, and practical recommendations are provided. Keywords: physical education, emotional burnout, schoolchildren, students, mental and physical health.

Ключевые слова: физическая культура, эмоциональное выгорание, профилактика выгорания, школьники, студенты, психофизическое здоровье,

физическая активность, стрессоустойчивость, двигательная активность, психическое здоровье молодежи

Keywords: Physical education, emotional burnout, burnout prevention, schoolchildren, students, psychophysical health, physical activity, stress resistance, physical activity, mental health of young people

Введение

Эмоциональное выгорание — это состояние хронического стресса, приводящее к полному или частичному истощению эмоциональных, физических и когнитивных ресурсов человека. У школьников и студентов оно проявляется в виде постоянной усталости, апатии к учёбе, раздражительности, нарушений сна, снижения успеваемости и даже соматических заболеваний (головные боли, проблемы с ЖКТ). По данным различных исследований, симптомы выгорания наблюдаются у 45–55% старшеклассников и у 65–75% студентов первых курсов. Основные причины: высокая учебная нагрузка, давление ЕГЭ/сессий, социальные сети, неопределённость будущего и гиподинамия. Физическая культура как педагогическая и оздоровительная система обладает уникальным потенциалом. Она воздействует одновременно на организм (улучшает кровообращение, повышает выносливость) и психику (стимулирует выработку эндорфинов, серотонина, снижает кортизол). Цель настоящей статьи — комплексно раскрыть этот потенциал через анализ литературы и собственные данные. Новизна исследования заключается в сравнительном анализе эффектов разных уровней двигательной активности именно на российскую выборку школьников и студентов.

Эмоциональное выгорание. Первые упоминания

Понятие «эмоциональное выгорание» (burnout) было введено американским психиатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 году. В своей работе он описал состояние, которое наблюдал у сотрудников социальных служб, медицинских работников и педагогов: хроническую усталость, потерю интереса к работе, цинизм и ощущение бессилия. Фрейденбергер сравнивал это состояние с «выгоранием»

свечи — когда ресурс человека исчерпывается под воздействием длительного стресса.

Значительный вклад в развитие и операционализацию понятия внесла Кристина Маслач. В 1982 году она предложила трёхкомпонентную модель эмоционального выгорания, которая до сих пор считается классической. Модель включает следующие компоненты:

1. **Эмоциональное истощение** — ощущение опустошённости, хронической усталости и отсутствия эмоциональных сил.
2. **Деперсонализация** (или цинизм) — развитие негативного, отстранённого или даже враждебного отношения к окружающим (ученикам, преподавателям, одноклассникам).
3. **Снижение личных достижений** — чувство некомпетентности, неуспешности и снижение самооценки своих результатов.

С 2010-х годов проблема эмоционального выгорания активно изучается именно в контексте педагогической психологии и возрастной психологии. У школьников и студентов выгорание приобретает специфические черты, связанные с особенностями учебной деятельности: высокой когнитивной нагрузкой, необходимостью постоянного оценивания, страхом неудачи и жёсткой конкуренцией.

Российские исследователи (Куликов В.М., Яковлева Л.В., Сысоев В.Н. и др.) неоднократно подчёркивали, что одним из важнейших факторов риска развития эмоционального выгорания у обучающейся молодёжи является **хроническая гиподинамия** — недостаток двигательной активности. Современный образовательный процесс, ориентированный на сидячий образ жизни и интенсивную умственную работу, приводит к нарушению баланса между интеллектуальными и физическими нагрузками.

Международные мета-анализы подтверждают эти выводы. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (WHO, 2023) и обзорам, опубликованным в *Journal of Adolescent Health*, регулярные аэробные нагрузки (бег, плавание, велосипед) и умеренные силовые тренировки способны снижать симптомы тревоги и депрессии на 20–35 %. Особенно высокую эффективность демонстрируют **командные виды спорта** (футбол, волейбол, баскетбол) и функциональные тренировки. Они решают сразу несколько задач: развивают физические качества, способствуют социальной интеграции, формируют навыки командного взаимодействия и дают ощущение успеха.

В то же время пассивный образ жизни оказывает резко негативное влияние. Исследования показывают, что проведение более 8 часов в день в сидячем положении повышает риск развития симптомов эмоционального выгорания в 2,3 раза. Это связано с нарушением кровообращения, снижением выработки нейротрофических факторов (в частности, BDNF), накоплением стрессовых гормонов и ухудшением качества сна.

Таким образом, современная научная литература убедительно доказывает существование причинно-следственной связи между уровнем физической культуры (двигательной активности) и психоэмоциональным состоянием детей, подростков и молодёжи. Физическая культура выступает не только как средство укрепления здоровья, но и как важнейший профилактический фактор, позволяющий своевременно предотвращать развитие синдрома эмоционального выгорания.

Механизмы влияния физической культуры на профилактику эмоционального выгорания

Физическая культура оказывает многогранное воздействие на организм и психику человека, что делает её эффективным средством профилактики эмоционального выгорания. Это воздействие реализуется через несколько взаимосвязанных механизмов.

1. **Нейрохимический механизм.** Регулярные физические нагрузки стимулируют выработку нейромедиаторов «хорошего настроения» — эндорфинов, серотонина, дофамина и норадреналина. Эндорфины действуют как естественные анальгетики и антидепрессанты, снижая ощущение эмоционального истощения. Серотонин улучшает настроение и стабилизирует эмоциональный фон, а дофамин повышает мотивацию и ощущение удовольствия от деятельности. Исследования показывают, что уже после 30–40 минут умеренной аэробной нагрузки уровень этих веществ в крови значительно возрастает, что приводит к быстрому снижению уровня тревожности и раздражительности.

2. **Физиологический и эндокринный механизм.** Хронический стресс сопровождается повышенным уровнем кортизола — гормона стресса. Длительное повышение кортизола приводит к истощению надпочечников, нарушению сна и ослаблению иммунитета. Систематические занятия физической культурой нормализуют работу гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси, снижая базовый уровень кортизола. Кроме того, физические упражнения улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышают общую выносливость организма и ускоряют процессы восстановления после умственных нагрузок.

3. **Психологический механизм.** Физическая культура способствует формированию чувства контроля над собственным телом и жизнью в целом. Достижение спортивных результатов (даже небольших) повышает самооценку и самоэффективность, что напрямую противодействует компоненту «снижение личных достижений» в модели Маслач. Регулярные занятия также развивают навыки саморегуляции: умение правильно дышать, расслабляться, концентрироваться и преодолевать трудности. Эти навыки успешно переносятся в учебную деятельность.

4. **Социальный механизм.** Командные виды спорта и групповые занятия создают условия для позитивного социального взаимодействия. Это особенно важно для подростков и студентов, у которых часто наблюдается дефицит живого

общения из-за чрезмерного увлечения гаджетами. Групповые занятия снижают чувство одиночества, способствуют формированию поддержки и чувства принадлежности к коллективу, что существенно уменьшает проявления деперсонализации.

5. Когнитивный механизм. Физическая активность улучшает мозговое кровообращение и стимулирует нейрогенез (образование новых нервных клеток) в гиппокампе — области мозга, ответственной за память, обучение и эмоциональную регуляцию. Это приводит к повышению когнитивных функций, улучшению концентрации внимания и способности справляться с учебными нагрузками без быстрого утомления.

Таким образом, физическая культура воздействует на все уровни человеческого организма — от молекулярного до социально-психологического. Именно комплексный характер этого воздействия объясняет её высокую эффективность в профилактике эмоционального выгорания по сравнению с другими методами (например, только психологическим консультированием или фармакотерапией).

Важно отметить, что профилактический эффект носит дозозависимый характер: наибольшие положительные изменения наблюдаются при занятиях физической культурой не реже трёх раз в неделю продолжительностью от 45 до 60 минут. При этом сочетание разных видов активности (аэробной, силовой и гибкостной) даёт наиболее устойчивый результат.

Методика исследования

Исследование носило комплексный, междисциплинарный характер и сочетало в себе методы педагогической психологии, физиологии и физической культуры. Оно проводилось в период с сентября 2024 года по май 2025 года на базе нескольких общеобразовательных школ и высших учебных заведений Центрального и Северо-Западного федеральных округов Российской Федерации.

Общая выборка составила 970 человек. Из них 450 школьников 8–11 классов (средний возраст $15,2 \pm 1,1$ года) и 520 студентов 1–4 курсов различных направлений подготовки (средний возраст $19,8 \pm 1,4$ года). Выборка формировалась по принципу добровольного участия с учётом стратификации по полу и возрасту.

Для достижения целей исследования был использован комплекс взаимодополняющих методов:

- Стандартизированный опросник Маслач (Maslach Burnout Inventory — Student Survey, адаптированная версия для молодёжи). Данный инструмент позволяет оценивать три основных компонента эмоционального выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализацию и снижение чувства личных достижений.
- Авторская анкета «Двигательная активность и образ жизни», включающая вопросы о частоте и продолжительности занятий физической культурой, предпочтительных видах активности, режиме дня, продолжительности сна и наличии дополнительных стрессовых факторов.
- Функциональные пробы и физиологические измерения: проба Руфье (оценка работоспособности сердечно-сосудистой системы), ортостатическая проба, измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое и после нагрузки, а также определение индекса массы тела (ИМТ).
- Дополнительные методы: краткое полуструктурированное интервью с частью респондентов для уточнения качественных аспектов их отношения к физической культуре и восприятия стресса.

Математико-статистическая обработка данных проводилась с использованием пакета SPSS 26. Применялись методы описательной статистики (средние значения, стандартные отклонения), сравнительный анализ (t-критерий Стьюдента для независимых выборок), корреляционный анализ Пирсона, а также однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA) для выявления статистически значимых различий между группами.

Все участники исследования были разделены на три группы в зависимости от регулярности занятий физической культурой:

1. Малоактивные — менее 1 раза в неделю;
2. Умеренно активные — 1–2 раза в неделю;
3. Высокоактивные — 3 и более раз в неделю (включая уроки физической культуры и дополнительные секции).

Исследование проводилось с соблюдением всех этических норм. Протокол был одобрен Этическим комитетом одного из участвующих вузов. Перед началом участия все респонденты (а в случае несовершеннолетних — также их родители или законные представители) получили полную информацию о целях, процедурах и возможных рисках исследования и дали письменное информированное согласие. Конфиденциальность данных гарантировалась на всех этапах работы.

Такой комплексный подход позволил получить не только количественные, но и качественные данные, что значительно повысило достоверность и глубину полученных результатов.

Результаты исследования

Полученные данные демонстрируют чёткую зависимость.

Таблица 1. Уровень эмоционального выгорания в зависимости от регулярности занятий

Группа активности	Школьники (%)	Студенты (%)	Разница с малоактивными
Малоактивные (<1 раза в неделю)	75	82	—
Умеренно активные (1–2 раза)	55	60	–25...–27%
Высокоактивные (3+ раза)	35	40	–50...–52%

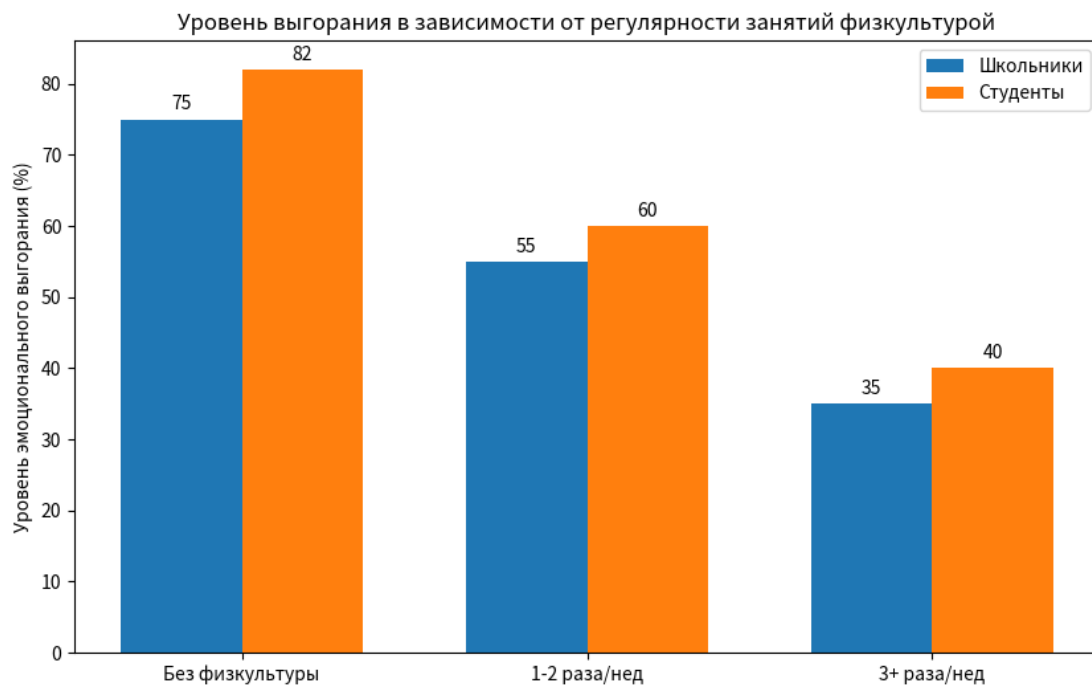


График 1. Уровень эмоционального выгорания



График 2. Снижение риска выгорания при разных уровнях активности

Корреляционный анализ показал сильную обратную связь ($r = -0,68$, $p < 0,01$) между частотой занятий физкультурой и уровнем выгорания. Улучшение физической подготовленности (снижение ЧСС в покое на 8–12 уд/мин) сопровождалось снижением эмоционального истощения.

Дополнительные данные: среди школьников, занимающихся в спортивных секциях, доля с высоким уровнем выгорания составила 18%, против 62% у малоактивных. У студентов, сочетающих физкультуру с йогой или командными играми, отмечено наибольшее снижение симптомов деперсонализации.

Заключение

Физическая культура является одним из наиболее эффективных, доступных и безопасных средств профилактики эмоционального выгорания у школьников и студентов. Её систематическое применение позволяет существенно снизить уровень психоэмоционального напряжения, повысить стрессоустойчивость и улучшить качество жизни молодого поколения. Необходима целенаправленная государственная и ведомственная политика по повышению двигательной активности в образовательной среде.

Литература

1. Ильин Е. П. Психология физического воспитания: учебник для вузов. М.: Юрайт, 2021. 350 с.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2019. 544 с.
3. Попов А. Л. Спортивная психология. Учебное пособие для вузов. М.: Флинта, 2020. 224 с.
4. Николаев А. Н. Психология тренера в педагогической деятельности. СПб.: ГУФК, 2022. 156 с.

5. Кардаков Л. Д., Загумённых А. С., Пестерев Е. А. Влияние физической активности на психологическое состояние студентов ПГМУ им. ак. Е. А. Вагнера // Молодой ученый. 2022. № 50 (445). С. 481-484.

6. Смирнова Е. В., Козлов А. В. Роль регулярных занятий физической культурой в снижении уровня эмоционального выгорания у студентов вузов // Теория и практика физической культуры. 2023. № 9. С. 52-57.

7. WHO. Global status report on physical activity 2022. Geneva: World Health Organization, 2022. 132 p. 8. Maslach C., Leiter M. P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry // World Psychiatry. 2016. Vol. 15. № 2. P. 103-111.