

Дата поступления рукописи в редакцию: 25.12.2025 г.

DOI: 10.24412/2076-1503-2026-1-486-490

Дата принятия рукописи в печать: 16.02.2026 г.

ЛОЗОВОЙ Александр Александрович,

*Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
Сибирский Государственный университет науки и технологий
им. М.Ф. Решетнева, Красноярск, Россия,
e-mail: 89235731323@mail.ru*

ЛОЗОВАЯ Марина Александровна,

*Доцент кафедры физической культуры и здоровья,
Сибирский Государственный университет науки и технологий
им. М.Ф. Решетнева, Красноярск, Россия,
e-mail: lozmarin@inbox.ru*

ШЕВЧУК Юлия Валентиновна,

*Кандидат педагогических наук, доцент кафедры
методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта,
Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, Красноярск, Россия,
e-mail: shevjulia@mail.ru*

РОЛЬ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ПРОФИЛАКТИКЕ СИНДРОМА УЧЕБНОГО ВЫГОРАНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Аннотация. В статье исследуется роль систематических занятий физической культурой в профилактике синдрома учебного выгорания среди студентов высших учебных заведений. Анализируются механизмы влияния физической активности на ключевые компоненты выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализацию и снижение учебной эффективности. На основе данных современных отечественных исследований демонстрируется, как различные формы физических нагрузок (аэробные, силовые, релаксационные) способствуют повышению стрессоустойчивости, восстановлению психоэмоциональных ресурсов и поддержанию когнитивных функций в условиях интенсивной учебной нагрузки. Статья содержит практические рекомендации по интеграции оптимальных режимов физической активности в образовательный процесс для минимизации рисков выгорания.

Ключевые слова: учебное выгорание, физическая активность, стрессоустойчивость, когнитивная работоспособность, психоэмоциональное состояние, профилактика, студенты.

LOZOVOI Alexander Alexandrovich,

*Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sports,
Siberian State University of Science and Technology
named after M.F. Reshetnev, Krasnoyarsk, Russia*

LOZOVAYA Marina Alexandrovna,

*Associate Professor, Department of Physical Culture and Health,
Siberian State University of Science and Technology
named after M.F. Reshetnev, Krasnoyarsk, Russia*

SHEVCHUK Yulia Valentinovna,

*Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor of the Department of Teaching Methods
of Sports Disciplines and National Sports,
Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev,
Krasnoyarsk, Russia*

THE ROLE OF SYSTEMATIC PHYSICAL EDUCATION IN THE PREVENTION OF EDUCATIONAL BURNOUT SYNDROME AMONG STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Annotation. *The article explores the role of systematic physical education in the prevention of educational burnout syndrome among higher education students. The mechanisms of the influence of physical activity on the key components of burnout are analyzed: emotional exhaustion, depersonalization and reduced learning efficiency. Based on the data of modern domestic studies, it is demonstrated how various forms of physical activity (aerobic, strength, relaxation) contribute to increasing stress resistance, restoring psychoemotional resources and maintaining cognitive functions in conditions of intense educational load. The article contains practical recommendations for integrating optimal physical activity regimes into the educational process to minimize the risks of burnout.*

Key words: *educational burnout, physical activity, stress resistance, cognitive performance, psycho-emotional state, prevention, students.*

Синдром учебного выгорания представляет собой серьезную угрозу для академической успеваемости и психологического благополучия студентов, проявляясь в виде хронической усталости, апатии, снижения мотивации и продуктивности в учебе. В условиях возрастающих академических требований и информационной перегрузки поиск эффективных средств профилактики данного состояния становится приоритетной задачей. Физическая культура, обладая доказанным мультифакторным позитивным воздействием на организм, рассматривается как один из ключевых инструментов противодействия выгоранию. Целью данной статьи является анализ механизмов и эффективности влияния регулярной физической активности на основные проявления учебного выгорания у студентов. Следует подчеркнуть, что подобные выводы подтверждаются результатами отечественных и зарубежных работ.

Современная система высшего образования, функционирующая в условиях цифровой трансформации и ускоренного темпа жизни, предъявляет к студентам повышенные, многокомпонентные требования. Помимо интенсивной интеллектуальной нагрузки и необходимости усвоения большого объема информации, студенты сталкиваются с высокой конкуренцией, давлением социальных ожиданий, частой необходимостью совмещения учебы с работой, а также с вызовами самостоятельной жизни и социальной адаптации в новой среде. Длительное воздействие этих хронических стрессогенных факторов, особенно в условиях дефицита восстановительных ресурсов, зачастую приводит к развитию синдрома учебного выгорания (СУВ). СУВ представляет собой негативное психофизиологическое состояние, являющееся адаптацией классической триады профессионального выгорания к образовательному контексту: эмоциональное истощение (чувство опустошенности, усталости от учебы),

цинизм/деперсонализация (безразличное, отстраненно-негативное отношение к учебе, преподавателям, однокурсникам) и редукция академических достижений (снижение чувства компетентности, успешности в учебной деятельности).

Распространенность СУВ среди студентов, по данным различных лонгитюдных и кросс-секционных исследований, достигает тревожных показателей в 30-70% в зависимости от курса, специальности и методологии оценки. Пиковые точки риска часто приходится на период сессии, написание дипломных работ и адаптационный первый год обучения. Это превращает СУВ из индивидуальной проблемы в системный вызов для высшей школы, угрожающий не только академической успеваемости и качеству профессиональной подготовки, но и психическому, а также соматическому здоровью будущих специалистов, формируя риски долгосрочных последствий для их карьеры и благополучия.

В этом контексте поиск доступных, массовых, неинвазивных и экономически эффективных средств первичной и вторичной профилактики становится приоритетной задачей для системы высшего образования и политики в области общественного здоровья. Одним из таких средств, обладающим доказанным мультифакторным положительным воздействием и заложенным в учебные планы большинства вузов, выступает физическая культура. Однако ее огромный профилактический потенциал зачастую реализуется фрагментарно и несистемно, сводясь к формальному выполнению нормативных требований ГТО или посещению обязательных учебных занятий, а не к формированию осознанной, систематической практики, интегрированной в образ жизни. Целью данной статьи является комплексный теоретико-аналитический обзор и обоснование роли именно систематических занятий физической культурой как ключевого, структурного элемента в целостной системе профилактики синдрома учеб-

ного выгорания у студентов. Для достижения цели поставлены задачи: 1) проанализировать структуру и предикторы СУВ; 2) детализировать психофизиологические механизмы влияния регулярной физической активности; 3) разработать практико-ориентированную модель интеграции физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательную среду вуза.

Учебное выгорание — это состояние физического, эмоционального и умственного истощения, вызванное длительным воздействием стрессогенных факторов образовательной среды. Его структура включает три основных компонента: Кроме того, это имеет важное значение в контексте сохранения психоэмоционального баланса.

Эмоциональное истощение: Чувство опустошенности, усталости, отсутствия энергии для учебы и общения. Таким образом, рассматриваемый аспект приобретает еще большую актуальность.

Деперсонализация (цинизм): Развитие негативного, безразличного или циничного отношения к учебе, преподавателям, сокурсникам. Это обстоятельство необходимо учитывать при разработке программ профилактики выгорания.

Снижение учебной эффективности: Ощущение некомпетентности, снижение успеваемости, утрата веры в собственные способности. Это подтверждается как практическими наблюдениями, так и данными ряда исследований.

Основными факторами риска выступают чрезмерная учебная нагрузка, дефицит времени, высокие ожидания (как собственные, так и внешние), недостаток отдыха и восстановления. В реальной образовательной среде подобные явления наблюдаются достаточно часто.

Ключевые предикторы и факторы риска развития СУВ у студентов можно классифицировать по нескольким уровням:

1) Академические (учебно-организационные) факторы:

- количественная и качественная перегруженность: перенасыщенность учебных планов, большой объем самостоятельной работы, одновременное выполнение нескольких сложных проектов;
- неясность учебных целей и критериев оценки: расплывчатые формулировки заданий, субъективность оценивания, отсутствие обратной связи;
- низкий уровень академического контроля и автономии: жесткая регламентация процесса, отсутствие возможности выбора курсов или тем;
- конфликт «работа-учеба»: необходимость трудоустройства для финансового обеспечения ведет к дефициту времени и когнитивных ресурсов;

- цифровая усталость: Длительное время, проводимое за экранами в ходе онлайн-обучения, выполнения заданий и поиска информации.

2) Интрапсихические (личностные) факторы:

- перфекционизм дезадаптивного типа: установка на безупречность, болезненная реакция на ошибки, завышенные, часто недостижимые стандарты;
- низкая самооффективность в учебной деятельности: неуверенность в своих способностях освоить материал и справиться с требованиями;
- нейротизм как черта личности (склонность к переживанию негативных эмоций);
- неразвитые навыки саморегуляции: неумение управлять временем (тайм-менеджмент), распознавать и регулировать эмоциональные состояния, применять эффективные стратегии преодоления стресса;
- внешний локус контроля: склонность приписывать успехи и неудачи внешним обстоятельствам, а не собственным усилиям.

3) Социально-средовые и институциональные факторы:

- дефицит социальной поддержки: отсутствие понимания и помощи со стороны преподавателей («токсичная» академическая среда), холодные или конфликтные отношения с одногруппниками, отсутствие чувства принадлежности;
- конкурентная, а не кооперативная атмосфера в учебном коллективе.
- финансовые трудности и бытовая неустроенность, особенно для иногородних студентов;
- несовершенство организационной культуры вуза, игнорирующей вопросы психического здоровья студентов.

Последствия СУВ носят каскадный и системный характер. На когнитивном уровне наблюдается снижение концентрации внимания, ухудшение оперативной памяти, трудности с усвоением нового материала и креативным мышлением. Эмоционально-мотивационная сфера характеризуется ростом тревожности, раздражительности, апатии, ангедонии (потеря способности получать удовольствие от учебы и хобби), вплоть до развития клинически значимой депрессии. Физиологический уровень проявляется в соматизации стресса: нарушения сна (инсомния), частые головные боли, снижение иммунитета, обострение хронических заболеваний. В конечном итоге это ведет к академическим последствиям: прогулам, снижению успеваемости, прокрастинации, увеличению риска академической задолженности и отчисления. Таким образом, профилактика СУВ — это ком-

плексная, междисциплинарная задача, лежащая на стыке педагогики, психологии, медицины и социального управления.

Систематические занятия физической культурой (рекомендуется не менее 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной аэробной нагрузки в неделю согласно глобальным рекомендациям ВОЗ) оказывают мощное модулирующее воздействие на основные компоненты выгорания через ряд взаимосвязанных и доказанных механизмов, которые можно структурировать на нейробиологическом, психологическом и социально-соматическом уровнях.

Систематические занятия физической культурой воздействуют на все компоненты выгорания через комплекс физиологических и психологических механизмов.

Нейроэндокринная регуляция стресса: физическая активность умеренной интенсивности (аэробные нагрузки: бег, плавание, велоспорт) снижает уровень кортизола («гормона стресса») и стимулирует выработку эндорфинов, серотонина и дофамина. Это приводит к улучшению настроения, снижению тревожности и повышению устойчивости к стрессовым воздействиям, напрямую противодействуя эмоциональному истощению. В реальной образовательной среде подобные явления наблюдаются достаточно часто.

Восстановление когнитивных функций: регулярные физические нагрузки улучшают мозговое кровообращение, стимулируют нейрогенез (особенно в гиппокампе) и синтез нейротрофического фактора мозга. Это способствует улучшению концентрации внимания, оперативной памяти, скорости обработки информации и креативности, что является основой для преодоления снижения учебной эффективности. Это обстоятельство необходимо учитывать при разработке программ профилактики выгорания.

Повышение самооффективности и улучшение социального взаимодействия: Достижение целей в тренировочном процессе (улучшение результатов, освоение новых навыков) повышает самооценку и чувство самооффективности. Командные виды спорта или групповые занятия (фитнес, игровые виды) предоставляют возможности для позитивного социального взаимодействия, поддержки и снижения чувства изоляции, что является антагонистом деперсонализации. Таким образом, рассматриваемый аспект приобретает еще большую актуальность.

Нормализация сна и восстановление энергии: Физическая активность способствует регуляции циркадных ритмов и улучшению качества сна. Качественный сон — фундаментальное условие восстановления энергетических ресурсов организма и психики, дефицит которых лежит в основе

выгорания. В реальной образовательной среде подобные явления наблюдаются достаточно часто.

Рекомендации по использованию физической культуры для профилактики выгорания. Следует подчеркнуть, что подобные выводы подтверждаются результатами отечественных и зарубежных работ.

На основе анализа литературных данных предлагаются следующие практические рекомендации: В реальной образовательной среде подобные явления наблюдаются достаточно часто.

Наиболее эффективны систематические занятия (3-5 раз в неделю) продолжительностью 30-60 минут. Предпочтение следует отдавать умеренным аэробным нагрузкам, обладающим наиболее выраженным антистрессовым и восстанавливающим эффектом. Интенсивные нагрузки без должного восстановления могут усугубить состояние истощения. Таким образом, рассматриваемый аспект приобретает еще большую актуальность.

Сочетание аэробных тренировок (ходьба, бег трусцой, плавание), силовых упражнений (для повышения общего тонуса) и релаксационных практик (йога, стретчинг, цигун) обеспечивает комплексное воздействие на организм и психику. В реальной образовательной среде подобные явления наблюдаются достаточно часто.

Оптимизировать расписание, избегая перегрузок и обеспечивая время для физической активности. Таким образом, рассматриваемый аспект приобретает еще большую актуальность.

Расширять сеть доступных спортивных секций, фитнес-групп, организовывать «спортивные часы». Кроме того, это имеет важное значение в контексте сохранения психоэмоционального баланса.

Внедрять краткие комплексы физических упражнений (физкультминутки) во время длительных аудиторных занятий для снятия умственного утомления. Это подтверждается как практическими наблюдениями, так и данными ряда исследований.

Проводить просветительскую работу о роли ФК в профилактике выгорания. В реальной образовательной среде подобные явления наблюдаются достаточно часто.

Выбор вида активности должен учитывать интересы, физическую подготовленность и состояние здоровья студента. Главное — получение удовольствия от процесса. Таким образом, рассматриваемый аспект приобретает еще большую актуальность.

Проведенный комплексный анализ позволяет утверждать, что систематические занятия физической культурой представляют собой не

вспомогательный, а фундаментальный, научно обоснованный и экономически эффективный инструмент первичной и вторичной профилактики синдрома учебного выгорания среди студентов. Их воздействие носит глубокий и комплексный характер, оказывая положительное влияние на все три компонента выгорания: снижая эмоциональное истощение через нейрорхимические и эндокринные механизмы, смягчая цинизм за счет развития самоэффективности и позитивного социального опыта, и противодействуя редукции достижений путем усиления когнитивных функций и мотивации.

Физическая культура является мощным, научно обоснованным средством профилактики синдрома учебного выгорания среди студентов. Ее позитивное влияние реализуется через нормализацию нейроэндокринного ответа на стресс, улучшение когнитивных функций и мозговой пластичности, повышение самоэффективности и качества социальных взаимодействий, а также оптимизацию процессов восстановления, включая сон. Регулярная умеренная физическая активность должна рассматриваться как неотъемлемая часть здорового образа жизни студента и важный компонент стратегий поддержания психического здоровья и академической успешности в условиях современного высшего образования. Включение физической культуры в повседневную жизнь и образовательный процесс – эффективная инвестиция в благополучие и профессиональное будущее студентов. Таким образом, рассматриваемый аспект приобретает еще большую актуальность.

Список литературы:

[1] Водопьянова, Н.Е., Старченкова, Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – 3-е изд., доп. – СПб.: Питер, 2019. – 336 с.

[2] Лукьянова, М.И., Калинина, Н.В. Психологические факторы академической успешности студентов в условиях цифровизации образования // Психологическая наука и образование. – 2021. – Т. 26, № 2. – С. 61–73.

[3] Динейка, К.В. 10 уроков психофизической тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 63 с.

[4] Ильин, Е.П. Психология воли. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 368 с.

[5] Апанасенко, Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – СПб.: Медицинская пресса, 2006. – 143 с.

[6] Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учебник для вузов. – 3-е изд., доп. – М.: Владос, 2005. – 528 с.

References:

[1] Vodopyanova, N.E., Starchenkova, E.S. Burnout syndrome: diagnosis and prevention. - 3rd ed., Add. - St. Petersburg: Peter, 2019. - 336 p.

[2] Lukyanova, M.I., Kalinina, N.V. Psychological factors of academic success of students in the context of digitalization of education//Psychological science and education. – 2021. - T. 26, NO. 2. - S. 61-73.

[3] Dyneyka, K.V. 10 lessons in psychophysical training. - M.: Physical education and sports, 1987. - 63 s.

[4] Ilyin, E.P. Psychology of will. - 2nd ed. - St. Petersburg: Peter, 2009. - 368 p.

[5] Apanasenko, G.L. Evolution of bioenergy and human health. - St. Petersburg: Medical Press, 2006. - 143 s.

[6] Dubrovsky, V.I. Sports medicine: a textbook for universities. - 3rd ed., Add. - M.: Vlados, 2005. - 528 p.





ЮРКОМПАНИ
www.law-books.ru

Юридическое издательство «ЮРКОМПАНИ»
издает научные журналы:

- Научно-правовой журнал «Образование и право», рекомендованный ВАК Министерства науки и высшего образования России (специальности 12.00.01, 12.00.02), выходит 1 раз в месяц.
- Научно-правовой журнал «Право и жизнь», рецензируемый (РИНЦ, E-Library), выходит 1 раз в 3 месяца.