

Практическая значимость внедрения подтверждается тем, что оно не требует масштабных затрат. Школьные спортзалы возможно легко адаптировать в площадки для гандбола без потери возможности заниматься иными видами спорта. А командный характер гандбола, в свою очередь, выступает инструментом профилактики социальной изоляции, что необходимо для поддержания здоровых взаимоотношений в классе.

Список литературы

1. Кудинова, Ю. В. Здоровье – важная часть нашей жизни / Ю. В. Кудинова, Н. Е. Курочкина, Н. Н. Радова // Olym Plus. Гуманитарная версия. – 2022. – № 2(15). – С. 104-107.

2. Эмоциональное выгорание как фактор изменения личностных особенностей (на примере профессиональных спортсменов) // И. А. Корецкая, Н. В. Днепровская, И. В. Шевцова [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 10. – С. 99-100.

3. Кудинова, Ю. В. Спортивная физиология / Ю. В. Кудинова, Н. Е. Курочкина, А. С. Семёнова // Olym Plus. Гуманитарная версия. – 2022. – № 2(15). – С. 104-107.

ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ

Дворина У.К., Костюкевич Д.С.

Гродненский государственный медицинский университет
Гродно, Республика Беларусь
Научный руководитель – Венцковская Н.С.

Актуальность. Синдром эмоционального выгорания у спортсменов (СЭВ) – это психическое состояние истощения, вызванное хроническим стрессом в спорте, проявляющееся апатией, усталостью, потерей интереса к тренировкам и соревнованиям, снижением результатов, а также физическими симптомами вроде нарушения сна и частых болезней [1].

Для того, чтобы справиться с выгоранием, спортсмену нужно взять паузу и отдохнуть, пересмотреть режим дня, наладить сон, питание, найти поддержку у тренера, психолога, семьи, а также переключиться на другие сферы жизни, развивать хобби и ставить реалистичные цели, фокусируясь на маленьких победах и восстановлении. Ключевой момент – баланс между нагрузкой и восстановлением и осознание, что это процесс, а не гонка [2].

Цель. Выявить взаимосвязь между уровнем осведомленности спортсменов о СЭВ и наличием у них ключевых симптомов.

Методы исследования. Валеолого-диагностическое исследование 70 респондентов 1-6 курса (из них 60% женского и 40% мужского пола).

Критерии включения: наличие информированного согласия. Результаты обработаны с использованием Платформы Google forms.

Результаты и их обсуждение. Актуальность профилактики СЭВ у спортсменов высока, потому что его развитие провоцируют именно особенности современной спортивной среды:

1. Чрезмерные нагрузки: физическое и психологическое истощение из-за неадекватного объема тренировок.

2. Давление ожиданий: давление со стороны тренеров, родителей, болельщиков и от самого себя. Страх не оправдать надежд становится постоянным фоном.

3. «Культ стойкости» в спорте: в спортивной среде жалобы на психологическую усталость часто воспринимаются как слабость. Это и заставляет игнорировать первые признаки выгорания, усугубляя проблему.

4. Дисбаланс «работа-жизнь»: для профессионала спорт – это и есть жизнь. Отсутствие четких границ, хобби и социальных контактов вне спорта лишает человека «точки опоры» и возможности восстановиться [3].

Игнорирование этих факторов ведет к тяжелым последствиям: срывы карьеры, психосоматические заболевания, потеря вложенных в спортсмена ресурсов и ущерб репутации спортивной организации.

Как показали результаты исследования, 45,7% опрошенных слышали о синдроме эмоционального выгорания, 38,6% знают хорошо о нем и 15,7% вообще не знакомы с данным синдромом (рисунок 1).



Рисунок 1 – Осведомленность студентов о синдроме выгорания

У 62,9% респондентов бывают, правда редко, симптомы, связанные с выгоранием (хроническая усталость, раздражительность, потеря мотивации), но при этом 27,1% никогда их не испытывали. Физическое и эмоциональное истощение после тренировок/соревнований редко ощущали 45,7% студентов, иногда – 31,4% и никогда с этим не сталкивались 21,4%. Основным источником стресса 51,4% спортсменов выделили страх, не оправдать ожидания, также на многих (22,9%) губительно влияет давление со стороны (рисунок 2).



Рисунок 2 – Причины синдрома выгорания у студентов

72,9% молодежи справляются со стрессом благодаря общению с друзьями/родными, 21,4% переключают свое внимание на хобби. На вопрос «Достаточно ли времени на восстановление между тренировками» 72,9% респондентов ответили «да» (рисунок 3).



Рисунок 3 – Мнение респондентов о достаточности периодов восстановления между тренировками в группах спортивной подготовки

У 78,6% опрошенных остаются силы и время на различные хобби и общения с близкими. Высокую степень поддержки со стороны тренера отметили 67,1% спортсменов, что является достаточно важным, для предотвращения синдрома эмоционального выгорания. Семья и друзья также вносят свой вклад для предотвращения развития СЭВ, 87,1% респондентов упомянули, что эта категория окружающих поддерживают их в психологическом плане. 48,6% опрошенных достаточно информированы о методах психологического восстановления (техника релаксации, работа с психологом), 42,9% какое-то понятие также имеют. И только 8,6% вообще ничего про это не знают. 51,4% молодежи положительно относятся к работе со спортивным психологом, 34,3% нейтрально и 14,3%

отрицательно, так как не видят необходимости. На вопрос «Считают студент свой сон и питание достаточно для восстановления?» 41,4% ответили «да», 30% «скорее да, чем нет», 22,9% «скорее нет, чем да» и 5,7% «нет» (рисунок 4).

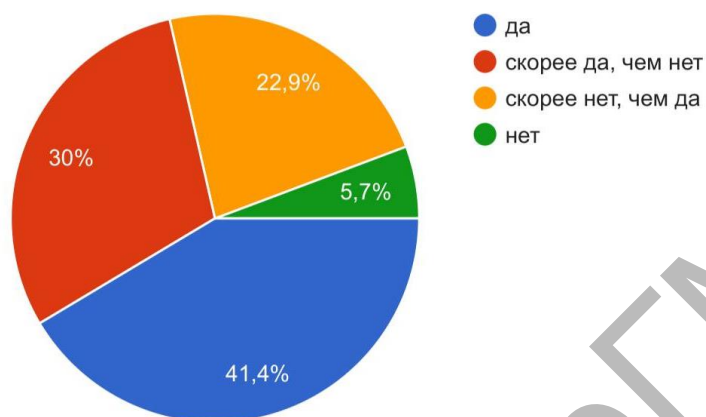


Рисунок 4 – Мнение респондентов о достаточности сна и питания для восстановления

42,9% опрошенных считают, что их цели в спорте реалистичны и достижимы, 37,1% думают, что скорее реалистичны, чем нет, 15,7% не задумывались об этом. На неудачи и поражения многие реагируют по-своему: 70% анализируют и делают выводы, 11,4% злятся и винят себя, 10% стараются быстрее забыть, 8,6% долго переживают (рисунок 5).

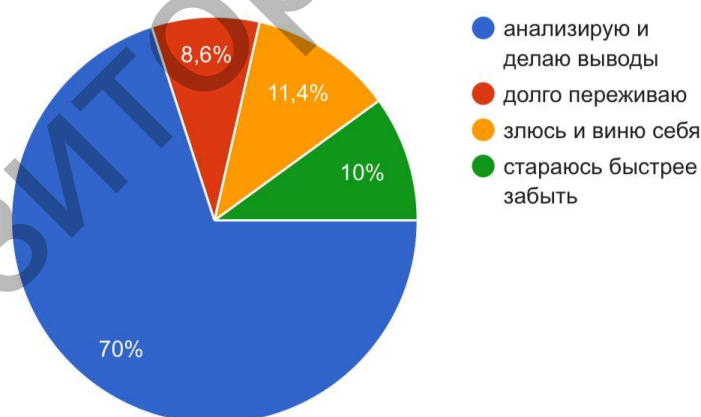


Рисунок 5 – Реакция респондентов на проблемы, связанные с достижением цели

Для восстановления ментальной энергии и мотивации спортсменам помогает сон, общение с близкими, хобби, смена обстановки, полный отдых от спорта, правда есть и те, которым ничего не помогает (рисунок 6).

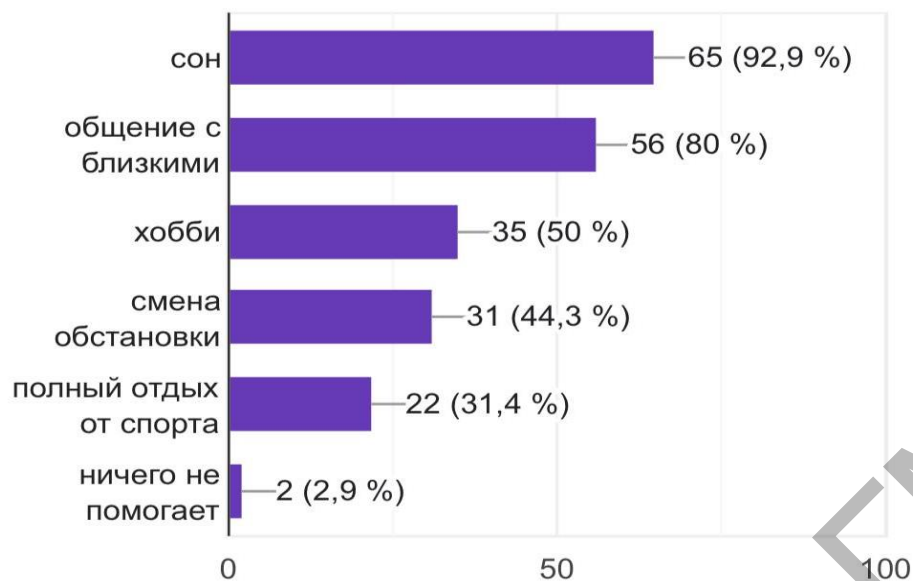


Рисунок 6 – Способы восстановления респондентов

Около половины опрошенных (40%) возможно бы прошли специальный тренинг по управлению стрессом и профилактике выгорания, 24,3% не считают это необходимым, 21,4% определенно за прохождение данного тренинга (рисунок 7).



Рисунок 7 – Мнение респондентов о необходимости аутотренинга

Выводы. Полученные данные свидетельствуют о том, что в спортивной среде существует хорошая осведомленность о проблеме эмоционального выгорания и мощная социальная поддержка, что является сильной защитой. Однако сохраняются ключевые факторы риска (страх, давление), а качество психофизического восстановления у ряда спортсменов остается недостаточным. Это создает потенциал для развития выгорания и указывает на востребованность системной работы со спортивными психологами и внедрения образовательных программ по управлению стрессом.

Список литературы

1. Эмоциональное выгорание спортсменов // Медицинский справочник болезней. – URL: <https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/psychiatric/athlete-burnout> (дата обращения: 15.12.2025).
2. Половнева, Н. Как планирование помогает спортсменам: исследования, советы и инструменты / Н. Половнева. – URL: <https://singularity-app.ru/blog/planirovanie-v-sporte/> (дата обращения: 15.12.2025).
3. Чижова, Е. Синдром перетренированности в спорте высших достижений / Е. Чижова, Т. Табурова, Д. Кулагина // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2024. – № 2(34). – С. 172-185.

ВЛИЯНИЕ СТИЛЯ ПИТАНИЯ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Демчик А.А.

Гродненский государственный медицинский университет
Гродно, Республика Беларусь
Научный руководитель – Борисенко А.В.

Актуальность. В современном мире, где темп жизни постоянно ускоряется, а требования к продуктивности растут, мы часто забываем о самом главном – о нашем здоровье. И если раньше забота о питании казалась уделом спортсменов или людей с особыми диетами, то сегодня актуальность здорового и рационального питания выходит на первый план для каждого, кто стремится к успеху и благополучию. Для его достижения каждому человеку необходимо комплексно подойти к двум аспектам: организации рационального питания и поддержанию активного образа жизни [1].

Здоровое и рациональное питание – это не строгие ограничения и отказ от любимых блюд. Это сбалансированный подход к выбору продуктов, который обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами: белками, жирами, углеводами, витаминами и минералами. Необходимо понимать, что употреблять натуральную пищу намного полезнее, чем заменять ее на витамины и добавки [2]. Поддержание адекватного водного баланса является важным фактором для бесперебойного протекания метаболических процессов в организме. Наш организм не прекращает свою работу ни на минуту, требуя постоянного питания. Даже в состоянии полного покоя он нуждается в энергии, и эту энергию мы получаем именно из пищи. Качество питания является ключевым фактором, определяющим нашу работоспособность, частоту возникновения