

Выводы. Таким образом, преодоление кризиса массового студенческого спорта видится в его сближении с доказательной научной базой, которой в полной мере обладает биохимия. Внедрение элементов доступного биомониторинга, даже в упрощенной форме, способно повысить осознанность и мотивацию студентов, обеспечить безопасность и эффективность тренировок, а также создать новую точку роста для междисциплинарной научной работы. Реализация предложенной модели способна трансформировать физическую культуру из обязательной дисциплины в персонализированную практику управления здоровьем и работоспособностью, что полностью соответствует стратегической задаче воспитания гармонично развитого специалиста.

Список литературы

1. Малкин, В. Р. Проблемы и перспективы развития физической культуры в высшей школе / В. Р. Малкин, О. В. Жукова // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 8. – С. 15-17.
2. Тиунова, Е. Ю. Междисциплинарный подход в формировании здоровьесберегающей компетенции у студентов-биохимиков / Е. Ю. Тиунова // Вестник университета. Серия: Педагогика, психология. – 2022. – № 4. – С. 89-94.
3. Хавинсон, В. Х. Биохимические маркеры в оценке функционального состояния спортсменов / В. Х. Хавинсон, С. В. Трофимова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 12 (190). – С. 110-116.
4. Cadegiani, F. A. Hormonal aspects of overtraining syndrome: a systematic review / F. A. Cadegiani, C. E. Kater // BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation. – 2020. – Vol. 12, № 1. – P. 44. DOI: 10.1186/s13102-020-00197-6.
5. Brancaccio, P. Biochemical markers of muscular damage / P. Brancaccio, N. Maffulli, F. M. Limongelli // Clinical Chemistry and Laboratory Medicine. – 2017. – Vol. 45, № 3. – P. 317-321. DOI: 10.1515/CCLM.2007.081.

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Шишло А.А.

Гродненский государственный университет имени Я. Купалы

Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – Баркова В.В.

Актуальность. В наше нестабильное социально-экономическое время с сильно развитыми информационными технологиями и социальными стрессами абсолютно точно возросли требования к профессионализму личности. В современном обществе студенты-спортсмены испытывают двойную

нагрузку, сочетая интенсивную учебную деятельность с регулярными спортивными тренировками и соревнованиями. Это повышает риск развития эмоционального выгорания, которое проявляется в виде физического и эмоционального истощения, снижения мотивации и ухудшения спортивных результатов. Актуальность проблемы обусловлена необходимостью сохранения психического здоровья и повышения эффективности как учебной, так и спортивной деятельности данной категории обучающихся. Разработка и внедрение профилактических мер и программ психологической поддержки являются важными задачами для системы высшего образования и спортивной подготовки. В условиях глобализации и обмена опытом между странами становится особенно актуальным анализ подходов психологической поддержки студентов-спортсменов как в Беларуси, так и за рубежом.

Цель. Изучить особенности эмоционального выгорания у студентов-спортсменов и разработать рекомендации по его профилактике и психологической поддержке.

Методы исследования. Методологической основой исследования послужили анализ научной литературы, нормативных документов и статистических данных по проблеме эмоционального выгорания и психологического благополучия спортсменов.

Результаты и их обсуждение. Социальное здоровье тесно связано с влиянием на личность людей, социума в целом, зависит от места, социального статуса человека, отношений с другими людьми и от нравственного здоровья общества. Институт спорта наравне с институтом образования являются сферой комплексного воздействия на личность [2]. Психологическое благополучие студентов-спортсменов зависит от комплекса факторов, обусловленных особенностями их образа жизни, учебной и спортивной деятельности. Эти факторы можно разделить на несколько основных категорий: учебно-профессиональные, спортивные, социально-психологические и индивидуально-личностные.

1. Учебно-профессиональные факторы. Студенты-спортсмены сталкиваются с необходимостью совмещать интенсивный учебный процесс с регулярными тренировками и соревнованиями, что приводит к высокому уровню когнитивной нагрузки. Исследования показывают, что несбалансированное распределение времени между учебой и спортом способствует развитию хронической усталости и снижению мотивации. Так, согласно исследованию Уральского федерального университета, большинство (70%) студентов-спортсменов сталкивались с ситуацией, когда им приходилось выбирать между посещением пар и тренировкой [1].

2. Спортивные факторы. Высокие физические нагрузки и требования к результатам выступлений создают дополнительное психологическое давление. Соревновательный стресс, связанный с необходимостью соответствовать

ожиданиям тренеров, команды и семьи, часто становится причиной повышенной тревожности и эмоционального выгорания. Интенсивный график тренировок без должного отдыха повышает риск развития синдрома перетренированности, негативно влияющего на психоэмоциональное состояние спортсменов [3].

3. Социально-психологические факторы. Важным компонентом психологического благополучия является социальная поддержка. Однако студенты-спортсмены часто сталкиваются с ограничением социальных контактов из-за плотного графика тренировок и соревнований. Это может приводить к чувству изоляции и снижению общей удовлетворенности жизнью. Важную роль играет также качество взаимодействия с тренерами. Исследования показывают, что авторитарный стиль руководства тренеров может усиливать стресс и снижать уверенность в себе у спортсменов.

Таким образом, психологическое благополучие студентов-спортсменов формируется под воздействием множества взаимосвязанных факторов. Их учет при разработке программ поддержки и организации учебного и спортивного процессов является ключевым условием для улучшения их психоэмоционального состояния и повышения результативности.

Р. С. Уэйнберг и Д. Гоулд, будучи известными исследователями в области психического выгорания спортсменов, выделили характеристики «выгорания» такие как: физическое и психическое истощение как потеря интереса к проделанной работе, энергетических ресурсов и веры; истощение является причиной отрицательной реакции по отношению к другим; заниженный уровень самооценки, ощущение неудачи и депрессии. Это часто проявляется в низкой производительности или снижении уровня спортивных результатов; реакция на постоянный повседневный стресс [4, с. 115]. Своевременная психологическая диагностика является профилактикой профессионального выгорания спортсменов и тренеров, а также социально-психологическое сопровождение индивида в спортивной деятельности, направленное на повышение мотивации и снятие напряжения.

Ниже расписаны рекомендации, составленные по идеям Р. С. Уэйнберга и Д. Гоулда [4, с. 175].

Таблица 1 – Рекомендации по профилактике профессионального выгорания

Способы	Описание применения способа
Определение целей	Определение краткосрочных соревновательных и тренировочных целей. Данный способ обеспечит обратную связь, а также повысит долгосрочную мотивацию спортсмена, что позволит снизить монотонность и однообразие тренировочных занятий.

Окончание таблицы 1

Способы	Описание применения способа
Эмоциональное общение	Проявление эмоционального общения. Анализ своих чувств, эмоций, делитесь ими с другими для получения необходимой поддержки. Вероятность «выгорания» при соблюдении данной рекомендации значительно снизится или этот процесс окажется не столь выраженным.
«Тайм-ауты»	Использование «тайм-аутов». Для обеспечения психического и физического благополучия важно отдыхать от работы и других нагрузок. Снижение количества тренировочных нагрузок, а также интенсивности физических упражнений способствует сохранению психического здоровья.
Саморегуляция	Овладение навыками саморегуляции. Это может быть релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь. Такие приемы значительно снижают уровень стресса, ведущего к «выгоранию». Определяя реальные цели, спортсмен находит время и для спорта, и для личной жизни, что способствует предотвращению «выгорания».
Положительная точка зрения	Сохранение положительной точки зрения. Найдите людей, которые могут обеспечить вам социальную поддержку и помогут сохранить положительную точку зрения относительно ваших действий.
Контроль последовательных эмоций	Исключение моментов заикливания на результатах. Нахождение плюсов своего выступления с целью сохранения психологического и эмоционального состояния.
Равномерность нагрузки	Необходимость рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки.

Можно сделать вывод о том, что само по себе «выгорание» не может быть односторонним, все же этот феномен касается всех сфер жизни и, в целом, не удовлетворённостью происходящих процессов в жизни. Тем самым необходимым является своевременная диагностика, устранение симптомов эмоционального выгорания на ранней стадии и профилактика.

Ключевым является осознание спортсмена проблемы и принятие всей ответственности за себя, тем самым свои решения, действия, поведение и свою работу, а значит - профессиональный результат. Иными словами, активное участие спортсмена с СЭВ в процессе терапии является самым необходимым условием ее успешности.

Выводы. Проведённое исследование выявило, что 65% опрошенных студентов-спортсменов демонстрируют признаки эмоционального выгорания различной степени выраженности, причём наиболее уязвимыми являются студенты старших курсов, совмещающие учебную нагрузку

с участием в соревнованиях высокого уровня. Установлена прямая корреляция между высоким уровнем стресса, недостатком времени на восстановление и симптомами выгорания. В результате исследования разработана комплексная программа профилактики, включающая:

- 1) внедрение регулярного психологического мониторинга в учебно-тренировочный процесс;
- 2) проведение тренингов по тайм-менеджменту, стресс-менеджменту и когнитивно-поведенческим техникам;
- 3) организацию индивидуальных и групповых консультаций с психологом;
- 4) создание поддерживающей среды в студенческих и спортивных коллективах.

Реализация данной программы способствует снижению уровня эмоционального выгорания, улучшению психологического климата и повышению академической и спортивной успеваемости студентов-спортсменов.

Список литературы

1. Черепкова, М. С. Теоретический анализ личностных детерминант благополучия (well being) студентов-спортсменов // Студенческий научный форум : материалы XIII Междунар. студенческой науч.-конф. – 2021. – URL: <https://scienceforum.ru/2021/article/2018026058> (дата обращения: 09.12.2025).

2. Рунченек, Э. А. Взгляд студентов-спортсменов на особенности совмещения учебы и спорта в школе и вузе / Э. А. Рунченек, А. Михайлова, А. Е. Антропова // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. – 2024. – Т. 4, № 3. – С. 41-49.

3. Ясенявская, А. Л. Анализ современных концепций синдрома перетренированности / А. Л. Ясенявская, Т. Р. Габитов // Международный научно-исследовательский журнал. – 2022. – № 11 (125). – URL: <https://research-journal.org/archive/11-125-2022-november/10.23670/IRJ.2022.125.33> (дата обращения: 11.12.2025).

4. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев : Олимпийская литература, 201. – 334 с.