

Александров Спартак Геннадьевич

канд. пед. наук, доцент

Севостьянова Дарья Алексеевна

студентка

Краснодарский филиал

ФГБОУ ВО «Российский экономический

университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

О ПОТЕНЦИАЛЕ ФИТНЕС-ПРИЛОЖЕНИЙ В ПРОФИЛАКТИКЕ «ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ»

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема эмоционального выгорания в контексте цифровой трансформации социально-экономических систем. Анализируется потенциал фитнес-приложений как инструмента не только физической активности, но и психологической саморегуляции. Обосновывается, что геймификация, трекинг активности и цифровое поощрение способствуют снижению уровня стресса и формированию «цифровой культуры здоровья».*

***Ключевые слова:** цифровая трансформация, фитнес-приложения, эмоциональное выгорание, физическая культура, психологическое сопровождение, геймификация.*

Человек в условиях цифровой экономики часто находится в состоянии гиподинамии, что усугубляется постоянным информационным потоком и размыванием границ между работой и отдыхом. Данные факторы закономерно приводят к росту синдрома «эмоционального выгорания», который Всемирная организация здравоохранения определяет как последствие хронического стресса на рабочем месте, не совладать с которым индивид не смог.

Актуальность проблемы подтверждается новыми исследованиями: согласно опросу сервиса «SuperJob» (сентябрь 2025 г., 3000 респондентов), 58% эко-

номически активных россиян сталкивались с эмоциональным выгоранием на работе, причем в каждом втором случае это привело к увольнению [7].

Традиционные подходы к физической культуре подчеркивают ее биомеханическую и физиологическую пользу. Однако для психологии труда и социальной психологии не менее важен эмоциональный аспект [3].

Во время выполнения циклических упражнений (бег, ходьба, велотренажер) в организме вырабатываются эндорфины и серотонин, одновременно снижается уровень кортизола – гормона стресса. Этот биохимический механизм лежит в основе улучшения настроения после тренировки, что делает физическую культуру «естественным антидотом выгорания». Методы психорегуляции, десятилетиями отработывавшиеся в спорте высших достижений, сегодня могут быть адаптированы для массового пользователя через цифровые платформы [6].

Опыт психологического сопровождения студентов-спортсменов подтверждает, что обучение навыкам саморегуляции, развитие эмоционального интеллекта и техники релаксации помогают предотвратить эмоциональное истощение и повысить удовлетворённость жизнью даже в условиях интенсивных нагрузок [1].

В условиях современного ритма жизни сложно найти время и мотивацию для регулярного посещения спортивного зала. На первый план выходят информационные технологии. Цифровые платформы и фитнес-приложения становятся связующим звеном между намерением вести здоровый образ жизни и его практической реализацией.

Как показывают данные совместного исследования МТС и ИТ-компании «Эвотор» (март 2025 г.), количество входов в приложения для занятий спортом и отслеживания здоровья в России выросло на 10% по сравнению с предыдущим годом, а устанавливает такие приложения каждый третий россиянин. Спрос на абонементы в фитнес-центры в денежном выражении также увеличился на 6% [5].

Сектор «Health & Fitness» демонстрирует устойчивый рост не случайно. Современные приложения (такие как «Strava», «Nike Run Club», «Fitbit», отече-

ственные аналоги – «GrowMe», «СберЗдоровье») давно вышли за рамки простого подсчета шагов. Они выполняют функцию психологического сопровождения участников экономических отношений, предлагая следующие механизмы.

1. «Цифровая геймификация». Начисление баллов, виртуальные награды и соревнования с другими пользователями переключают фокус внимания с рутинных рабочих задач на достижение спортивных целей, обеспечивая эффект «перезагрузки» психики.

2. «Контроль и рефлексия». Дневники самонаблюдения в приложениях позволяют отслеживать корреляцию между уровнем физической активности и настроением. Пользователь видит статистику: «в дни с прогулкой более 30 минут уровень стресса был ниже», что формирует позитивное подкрепление.

3. «Снижение когнитивной нагрузки». Приложение берет на себя функцию планирования, генерируя готовые планы тренировок. Для взрослого человека, страдающего от переизбытка решений на работе, это снимает барьер «незнания, с чего начать» и экономит психический ресурс.

4. «Социальная поддержка». Многие платформы встраивают функции сообществ и челленджей. Возможность поделиться результатом и получить одобрение от единомышленников удовлетворяет базовую потребность в принадлежности к группе, что снижает ощущение изоляции, характерное для выгорания.

Цифровые инструменты требуют осознанного применения: навязчивые уведомления, нормативы, чрезмерная концентрация на количественных показателях могут вызывать у пользователей чувство стыда, вины и разочарования, приводя к отказу от физкультурно-спортивных занятий [4].

Рост популярности фитнес-приложений открывает нишу для психологов и коучей, интегрирующих «цифровой трекинг» в программы сопровождения работников малого и среднего бизнеса.

Использование подобных приложений может стать частью корпоративных программ «well-being», направленных на профилактику выгорания сотрудников. Работодатель, внедряющий цифровые инструменты заботы о здоровье персона-

ла, получает более продуктивных и лояльных сотрудников, при том, что каждый второй случай выгорания заканчивается увольнением [2].

Заключение. Любой пользователь смартфона получает доступный инструмент для психоэмоциональной разгрузки. Через призму фитнес-приложений физическая культура становится методом управления эмоциональным состоянием. Регулярная двигательная активность, поддержанная понятным интерфейсом, системой мгновенной обратной связи и элементами геймификации, является эффективной и экономически доступной стратегией борьбы с выгоранием для взрослого человека.

58% работающих россиян сталкивались с эмоциональным выгоранием, в половине случаев это привело к увольнению. При этом, каждый третий россиянин использует фитнес-приложения, а их востребованность за год выросла на 10%. Соединение этих двух трендов – растущего стресса и растущей популярности цифровых инструментов здоровья – открывает новое междисциплинарное поле на стыке психологии, информационных технологий и физической культуры.

Список литературы

1. Акнаева Н.С. О значении физической культуры в обеспечении умственной и двигательной работоспособности студентов вузов / Н.С. Акнаева // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары: Среда, 2022. – С. 168–170. EDN EACZJD

2. Александров С.Г. Значение спорта в повышении экономического потенциала общества: на примере Краснодарского края / С.Г. Александров // Сфера услуг: инновации и качество. – 2023. – №64. – С. 26–35. EDN FNSQZS

3. Александров С.Г. Позитивные эффекты физической активности на людей разного возраста / С.Г. Александров, Л.Ш. Новрузова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2024. – №74. – С. 4–16. EDN NVFDYK

4. Исследование МТС и «Эвотор»: Россияне в начале года стали чаще заниматься спортом // Крестьянские ведомости. – URL: <https://kvedomosti.ru/?p=1169230> (дата обращения: 19.05.2026).

5. Лактионова Н.В. Об авторском мобильном приложении для реализации совместных (групповых) занятий физкультурой и спортом / Н.В. Лактионова, С.Г. Александров // Бизнес. Образование. Право. – 2024. – №2(67). – С. 150–157. DOI 10.25683/VOLBI.2024.67.998. EDN GNSNOS

6. Эмоциональное выгорание: скрытая эпидемия российского рынка труда // SuperJob.ru. – URL: <https://www.superjob.ru/research/articles/115500/emocionalnoe-vygoranie/> (дата обращения: 19.05.2026).