

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ / PSYCHOLOGICAL SCIENCES

Оригинальная статья / Original article

УДК 159.9

<https://doi.org/10.24866/2658-5855/2023-3/22-31>

**Занятия физической культурой как средство
преодоления эмоционального выгорания учителей
общеобразовательных школ**

В.И. Гончаров[✉], Л.В. Лехан

*Дальневосточный федеральный университет,
Владивосток, Российская Федерация, ✉ victorgoncharov@yandex.ru*

Аннотация. В процессе продолжительной работы у представителей педагогической профессии может развиваться эмоциональное выгорание, проявляемое в ряде негативных реакций: психологических, психосоматических, поведенческих. Это отрицательно сказывается не только на самочувствии и самоощущениях педагогов, но и на процессе и результатах их деятельности. В связи с этим поиск и разработка эффективных средств предотвращения и коррекции этого вида профессиональной деформации становится важной задачей исследователей. Одним из таких средств могут быть занятия физическими упражнениями. Представленное исследование было выполнено именно в русле этой возможности. Его целью стала разработка и экспериментальная оценка эффективности специальной программы физических упражнений для преодоления эмоционального выгорания учителей общеобразовательных средних школ, деятельность которых связана со значительным риском его возникновения. Эта программа предусматривает преимущественное использование танцев и танцевальных движений под музыку в режиме учебного дня, соблюдение гигиенических норм труда и отдыха и др. Она находит положительный эмоциональный отклик у занимающихся, способствует улучшению состояния здоровья и повышению уровня работоспособности.

Ключевые слова: профессиональная деформация, эмоциональное выгорание, эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личностных достижений, средства физической культуры

Для цитирования: Гончаров В.И., Лехан Л.В. Занятия физической культурой как средство преодоления эмоционального выгорания учителей общеобразовательных школ // Социальная компетентность. 2023. Т. 8, № 3. С. 22–31.

**Physical Culture as a Means of Overcoming
the Emotional Burnout of Secondary School Teachers**

V.I. Goncharov[✉], L.V. Lohan

*Far Eastern Federal University,
Vladivostok, Russian Federation, ✉ victorgoncharov@yandex.ru*

Abstract. In the process of prolonged work, representatives of the teaching profession may develop emotional burnout, manifested in a number of negative reactions: psychological, psychosomatic, behavioral. This negatively affects not only the well-being and self-perceptions of teachers, but also the process and results of their activities. In this regard, the search and development of effective means of preventing and correcting this type of professional deformation is becoming an important task for researchers. One of these means may be physical exercises. The presented study was carried out precisely in line with this possibility. Its purpose was to develop and experimentally evaluate the effectiveness of a special program of physical exercises to overcome emotional burnout among teachers of secondary schools, whose activities are associated with a significant

risk of its occurrence. This program provides for the preferential use of dancing and dance movements to music during the school day, compliance with hygienic standards of work and rest, etc. It finds a positive emotional response from those involved, helps to improve their health and improve their level of performance.

Keywords: professional deformation, emotional burnout, emotional exhaustion, depersonalization, reduction of personal achievements, means of physical culture

For citation: Goncharov V.I., Lohan L.V. Physical Culture as a Means of Overcoming the Emotional Burnout of Secondary School Teachers. *Social Competence*, 2023, vol. 8, no. 3, pp. 22–31. (In Russ.).

Введение

В процессе продолжительной работы у представителей педагогической профессии может наблюдаться *профессиональная деформация (деструкция) личности*. Ее появление определяют и общие условия, присущие деятельности педагога, и сложившиеся в каждом конкретном педагогическом коллективе традиции, нормы и правила поведения, отношения между педагогами и психологический климат в коллективе.

В развитии профессиональной деформации учителя выделяют три кризисных этапа [1]:

- 1) вхождение в работу, начало профессиональной социализации личности – до 3 лет,
- 2) формирование профессиональной идентичности – от 6 до 10 лет,
- 3) выход из профессии – более 25 лет.

На первом этапе наблюдаются изменения личности, свидетельствующие об отказе от себя: рост нормативности, увеличение значимости групповых норм, формирование механизмов самоконтроля, сопровождаемое ростом внутренней напряженности.

На втором этапе происходят усиление самоконтроля и формирование механизмов, способствующих удерживанию этого контроля во времени (смещение локуса субъективного контроля в сторону интернальности, усиление в использовании механизмов психологических защит, выражение самодостаточности и независимости).

На третьем этапе отмечаются накапливание эмоционального стресса, выгорание, профессиональная деформация, бедность репертуара в способах преодоления стресса. Снижается эмоциональный ресурс, наблюдается отказ от творчества, самопонимания, индивидуальности. Так постепенно собственные вкусы и оценки, собственное Я подменяются внешними социальными стандартами, проистекающими из роли учителя.

Одной из основных форм профессиональной деформации педагога является эмоциональное выгорание. Сам термин «эмоциональное выгорание» был введен американским психиатром Г. Фрейндербергером для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи [2]. Выделяют три его главных компонента: эмоциональное и/или физическое истощение, деперсонализация и редуцирование личных достижений.

Эмоциональное истощение проявляется в сниженном эмоциональном фоне, в равнодушии или эмоциональном перенасыщении, раздражении. Возникает чувство опустошенности, истощенности своих эмоциональных ресурсов. Человек осознает, что не может больше отдаваться работе с таким же воодушевлением, желанием, как раньше. То, что раньше приносило радость, вызывает лишь равнодушие или даже тошноту. Этот компонент выгорания весьма близок к тому, что наблюдается при остром или хроническом состоянии монотонии и психическом пресыщении.

Деперсонализация проявляется в деформации отношений с другими людьми. Возникает равнодушное и даже негативное отношение к людям, обслуживаемым по роду работы. Контакты с ними становятся формальными, обезличенными; возникающие негативные установки могут поначалу иметь скрытый характер и проявляться во внутренне сдерживаемом раздражении, которое со временем прорывается наружу и приводит к конфликтам вследствие

повышения негативизма, цинизма в отношениях с пациентами, коллегами, подчиненными. В других случаях деперсонализация выражается в возникновении зависимости от других.

Редуцирование личных достижений проявляется либо в негативном оценивании себя как профессионала и личности, либо в ограничении своих возможностей, снятии с себя ответственности и перекладывании ее на других.

Такие психологические, психосоматические и поведенческие симптомы выгорания подробно описал М. Буриш [3].

Психологические реакции: депрессия, снижение самооценки, постоянное чувство вины, изменчивость настроения, апатия, безосновательные страхи, снижение концентрации внимания, ригидность мышления, отсутствие воображения, отсутствие собственной инициативы, одиночество, отказ от хобби, потеря жизненного идеала, концентрация на собственных потребностях, зависть, чувство беспомощности и бессмысленности жизни, отчаяние.

Психосоматические реакции: снижение иммунитета, неспособность к релаксации в свободное время, бессонница, сексуальные расстройства, повышение давления, головные боли, боли в позвоночнике, расстройства пищеварения, зависимость от никотина, кофеина, алкоголя.

Поведенческие реакции: игнорирование своего участия в неудачах, обвинение других, отсутствие толерантности и способности к компромиссу, подозрительность, конфликты с окружением, циничные оценки окружающих, отсутствие положительного восприятия коллег, безразличие к ним и к пациентам, неудовлетворенность работой, выполнение заданий строго по инструкции, нежелание выполнять свои обязанности, искусственное продление перерывов в работе, опоздания, уход с работы раньше времени.

Выделяют ряд факторов, способствующих эмоциональному выгоранию [1, 2, 4].

Личностные особенности: эмпатия, гуманность, мягкость, увлекаемость, идеализированность, интровертированность, фанатичность, а также реактивность (сила и быстрота эмоционального реагирования), жесткость и авторитарность по отношению к другим, низкий уровень самоуважения, трудоголизм, чрезмерно высокое или низкое стремление к успеху. Исследования указывают также на повышенную *эмоциональность* как одну из главных причин перегорания на рабочем месте.

Статусно-ролевой фактор проявляется в ролевой конфликтности, ролевой неопределенности, неудовлетворенности профессиональным и личностным ростом, низком социальном статусе, отверженности в значимой (референтной) группе, негативных полоролевых установках, ущемляющих женщин.

К *организационному фактору* относят: многочасовой характер работы, которая не оценивается должным образом, имеет трудноизмеримое содержание и требует исключительной продуктивности; неадекватность руководящих требований со стороны начальства содержанию работы; неопределенность или недостаток ответственности и др.

Риск эмоционального выгорания снижают следующие факторы [4]:

- базисные качества личности: общительность и социальная смелость (факторы А и Н по Кеттеллу), высокая экспрессивность (фактор F), практичность (фактор М), средние значения конформизма и подозрительности (соответственно Q2 и L), эмоциональная устойчивость, адекватная самооценка (MD), оптимизм, склонность к гипертимности как акцентуации характера, высокая мотивация саморазвития и профессионального роста;

- модели преодолевающего поведения в трудных или критических ситуациях: просоциальные модели поведения (расширение социальных контактов, поиск социальной и профессиональной поддержки); проблемно-ориентированные модели поведения – уверенные и активные действия, направленные на изменение ситуации и разрешение проблемы; эмоционально сфокусированный копинг – дистанцирование, позитивная переоценка, рационализа-

ция, самоконтроль и самообладание; владение широким репертуаром копинг-стратегий и гибкость их применения в соответствии с ситуацией;

- стиль поведения в конфликтной ситуации: ориентация на конструктивные способы разрешения конфликтов (компромисс, сотрудничество);

- менеджерские умения: креативность подхода к решению профессиональных задач, высокий уровень коммуникативных умений; умение формировать команду и воспитывать лидеров, влиять на других; понимание особенностей управленческого труда, высокий уровень управленческих умений.

В рамках проблемы эмоционального выгорания представителей педагогической профессии нами был проведен анализ возможностей средств физической культуры для коррекции и преодоления эмоционального выгорания. Он обнаружил ранее выявленные факты положительного влияния физических упражнений, в целом занятий физической культурой, на психику занимающихся.

Еще в Древней Греции существовала уверенность в положительном влиянии физических упражнений на умственную деятельность. Аристотель в 335 году до н.э. основал «странствующую школу», которая получила такое название в связи с привычкой Аристотеля ходить взад и вперед по дорожкам Лицея в Афинах, проводя беседы со своими учениками. Платон, Сократ и многие другие философы и ученые также практиковали «странствования».

Положительное влияние физических упражнений на психические функции и состояния человека подтверждено рядом отечественных исследователей [5, 6 и др.]. Правда, оно в небольшой степени зависит от характера и объема нагрузки и состояния самих занимающихся. В некоторых случаях может возникать обратный эффект – снижение показателей когнитивных функций. Об этом в свое время писал В.М. Бехтерев: «...умеренные движения на умственной деятельности отражаются благоприятно, тогда как более утомительные движения отражаются неблагоприятно» [7, с. 138]. Исследование, проведенное Т.В. Кушнарева, показало, что не только определенные физические упражнения, но и отдельные занятия физической культурой в основном положительно влияют на психику занимающихся [8]. Так, занятия волейболом, баскетболом, общефизической подготовкой, гимнастикой, легкой атлетикой в условиях вуза оказывают различное влияние на общее состояние ЦНС и отдельные психические функции занимающихся: или повышают, или оставляют без изменения, или снижают. Субъективная оценка своего состояния может не совпадать с объективными показателями психических функций. Занятия по волейболу в равной пропорции увеличивают, оставляют без изменений или снижают показатели состояния работоспособности ЦНС. Занятия по ОФП и гимнастике положительно влияют на эти показатели. После же занятий по баскетболу, легкой атлетике они снижаются. После занятий по волейболу, баскетболу, ОФП, гимнастике, легкой атлетике у большинства студентов снижается продуктивность кратковременной вербальной памяти. Функции же мышления после этих занятий, наоборот, улучшаются. На функции внимания занятия по этим видам спорта влияют по-разному: сосредоточенность внимания усиливается, а устойчивость в основном ухудшается.

Современные исследования [9–13] свидетельствуют и о том, что физическая активность положительно сказывается и на улучшении психического здоровья, способствует ослаблению тревоги и депрессии, благоприятно влияет на личностные качества и самовосприятие человека. У регулярно занимающегося физическими упражнениями меньше проблем с усталостью, он чувствует себя более спокойно и расслабленно, ощущает больше уверенности в себе, демонстрирует более высокую производительность труда и в целом ладит с самим собой. Физическая активность признается как средство, имеющее защитное действие перед заболеваниями, связанными с повседневным стрессом.

Такое положительное влияние занятий физическими упражнениями и в целом физической культурой на психическое состояние и личностные качества человека при их рациональной организации с учетом возраста и физической подготовленности позволили нам предположить, что их можно с успехом использовать для профилактики, коррекции и преодоления эмоционального выгорания у представителей педагогической профессии. Это предположение стало побудительной причиной проведения представляемого исследования. Целью его явилось определение возможностей занятий физическими упражнениями для борьбы с эмоциональным выгоранием у учителей средних общеобразовательных школ.

Материалы и методы

Исследование возможностей средств физической культуры для коррекции и преодоления эмоционального выгорания у педагогов общеобразовательной школы проводилось в три этапа.

На первом этапе была подобрана экспериментальная группа, в которую вошли 15 учителей-женщин общеобразовательной средней школы Владивостока. В их числе 2 учителя начальных классов, 10 учителей предметников (5–9 классов.), 2 учителя, работающие в 1–9 классах, и 1 социальный педагог. Возраст педагогов – от 35 до 60 лет, общий стаж работы по группе в среднем составляет 24,2 года, педагогический стаж – 21,6 года.

На втором этапе разработана экспериментальная программа, использующая средства физической культуры для преодоления эмоционального выгорания у учителей общеобразовательной школы.

На третьем этапе проведен формирующий педагогический эксперимент на базе общеобразовательной школы с использованием разработанной программы продолжительностью в 9 месяцев. Фиксировался уровень эмоционального выгорания до и после эксперимента по методике В.В. Бойко и методике МBI, адаптированной Н.Е. Водопьяновой [4].

В начале реализации программы было предусмотрено сообщение необходимых сведений по проблеме профессиональных деформаций и их последствий. Для этого предполагается использование бесед, кратких лекций, консультаций с анализом следующих вопросов:

- профессиональная деформация, причины возникновения;
- профессиональный стресс и воспитание стрессоустойчивости;
- управление конфликтами в педагогическом коллективе;
- методы саморегуляции и способы преодоления профессионального выгорания.

Основное содержание экспериментальной программы, рассчитанное на применение средств физической культуры учителями в режиме учебного дня, состоит из ряда аспектов.

Во-первых, учителям даются методические рекомендации по систематической двигательной активности: выполнять утреннюю зарядку на основные мышечные группы или дыхательную гимнастику, минимизировать использование автомобиля, выполнять ежевечерние часовые прогулки (или пробежки) перед сном.

Во-вторых, на уроках (при необходимости: затекли ноги, судороги, тяжесть в голове и др.) рекомендуется выполнять виброгимнастику А.А. Микулина: из и.п. – о.с., поднимаясь на носки, пятки от пола на 1–5 см, резкое возвращение пятками на пол. Тело должно испытывать несильный удар, сотрясение. При этом кровь в венах и венозных клапанах ног получает дополнительный импульс для движения вверх (как в беге или при ходьбе).

Опускание выполняется в среднем темпе в течение одной минуты. За урок надо выполнять по 1–2 подхода одноминутных упражнений. Опасности для позвоночника нет, полезна людям сидячих и стоячих профессий.

«Тяжесть в голове», возникающая у педагогов от прилива крови в результате длительной и напряженной умственной работы, проходит после 2–3-минутных упражнений виброгим-

настикой. Это объясняется тем, что с помощью инерционных сил мы усиливаем обмен веществ в мозге: венозная, зашлакованная кровь энергичнее прогоняется вниз, а артериальная – вверх, к мозгу.



Рис. 1. Схема выполнения виброгимнастики А.А. Микулина
Fig. 1. Scheme for performing vibration gymnastics by A.A. Mikulina

В-третьих, после 12 часов дня, во время большой перемены педагоги занимаются организованными занятиями – танцами в спортивной комнате школы под музыкальное сопровождение. Продолжительность занятий до 15 мин 3 раза в неделю. Кстати, танцевальный ритм снижает тревожность, напряжение, агрессию.

В основе применения танцевальных упражнений используются положения:

- танец – это форма невербального катарсиса (психологический процесс эмоционального очищения через сильные чувства и эмоции);
- танец – совокупность спонтанных движений человека и социальных мотивов;
- танец– символ жизни и движения. Применяются основные направления танцевальных упражнений – групповые, диадные (парные) и индивидуальные танцы.

Рекомендуется использовать следующие танцы, танцевальные элементы и связки:

- танец-хоровод: встать в круг, взяться за руки и свободно двигаться в одну сторону, другую, сходясь к центру и расходясь и т.д., сопровождается народными мелодиями, время проведения – 15 минут;
- групповой танец: все стоят в кругу (или в шеренгах) и танцуют под музыкальное сопровождение «Современные танцевальные ритмы»;
- танец в парах: взаимодействия в парах под современные мелодии;
- танец-вибрация: исполняется индивидуально, начиная с мелкой вибрации ног и далее переходя к плечевому поясу и голове;
- латина-аэробика: под зажигательную музыку выполняются характерные движения со смягченной постановкой ноги с носка на пятку.

Перед танцами как разминка и как самостоятельная нагрузка могут применяться: полукруговые движения головой, бедрами, плечами, движения с повторением и постепенно увеличивающимся темпом, ходьба, специальные шаги и др.

В-четвертых, в конце учебной (рабочей) недели для желающих проводились тренировки дыхательной гимнастики.

Использовались 4 вида дыхательных упражнений:

- дыхание с углубленным вдохом и выдохом (грудное и брюшное дыхание);
- дыхание с определенным ритмом: стабильное (ритмичное дыхание); замедленное (дыхание с паузами); ускоренное (частота до 100–150 дыхательных циклов в минуту);
- дыхание с повышенной интенсивностью вдоха и выдоха толчком;
- дыхание с изменением просвета воздухоносных путей (через одну ноздрю).

Результаты и обсуждение

На первом этапе исследования мы поставили задачу определить уровень эмоционального выгорания в экспериментальной группе. Для этого использовалось анкетирование по двум опросникам – методике В.В. Бойко и методике МBI, адаптированной Н.Е. Водопьяновой.

Было получено, что и по первой, и по второй методике среди учителей экспериментальной группы преобладают лица с той или иной степенью эмоционального выгорания (рис. 2).



Рис. 2. Количество испытуемых (в %) с определенной выраженностью эмоционального выгорания, выявленных по опроснику В.В. Бойко: а) до проведения педагогического эксперимента; б) после проведения педагогического эксперимента

Fig. 2. Number of subjects (in %) with a certain severity emotional burnout, identified according to the questionnaire by V.V. Boyko:

a) before conducting a pedagogical experiment; b) after conducting a pedagogical experiment

Согласно опроснику В.В. Бойко, 15 испытуемых до проведения педагогического эксперимента имели определенную степень эмоционального выгорания по его проявлениям: напряжение – 60%, резистентность – 80% и истощение – 66,7%. Следовательно, те, у кого эмоциональное выгорание не было выявлено, составили лишь 40, 20 и 33,3% соответственно (рис. 2а).

Опрос, проведенный после проведения педагогического эксперимента, показал значительное снижения числа лиц, ощущающих у себя симптомы эмоционального выгорания. Количество испытуемых, перешедших в группу с невыраженными симптомами эмоционального выгорания повысилось до 73,3, 53,3, 60% против 40, 20 и 33,3% по всем трем проявлениям выгорания соответственно – напряжению, резистентности, истощению (рис. 2б).

Положительный эффект от применения экспериментальной программы обнаружен и по данным, полученным с помощью опросника МБИ, адаптированному Н.Е. Водопьяновой (рис. 3). Число лиц с низкими показателями эмоционального выгорания после проведения педагогического эксперимента увеличилось до 53,3, 60, 60% против 20, 20 и 26,7% по соответствующим показателям: эмоциональному истощению, деперсонализации и редукции личностных достижений. Пропорционально снизилось число лиц с высоким и средним проявлением эмоционального выгорания.

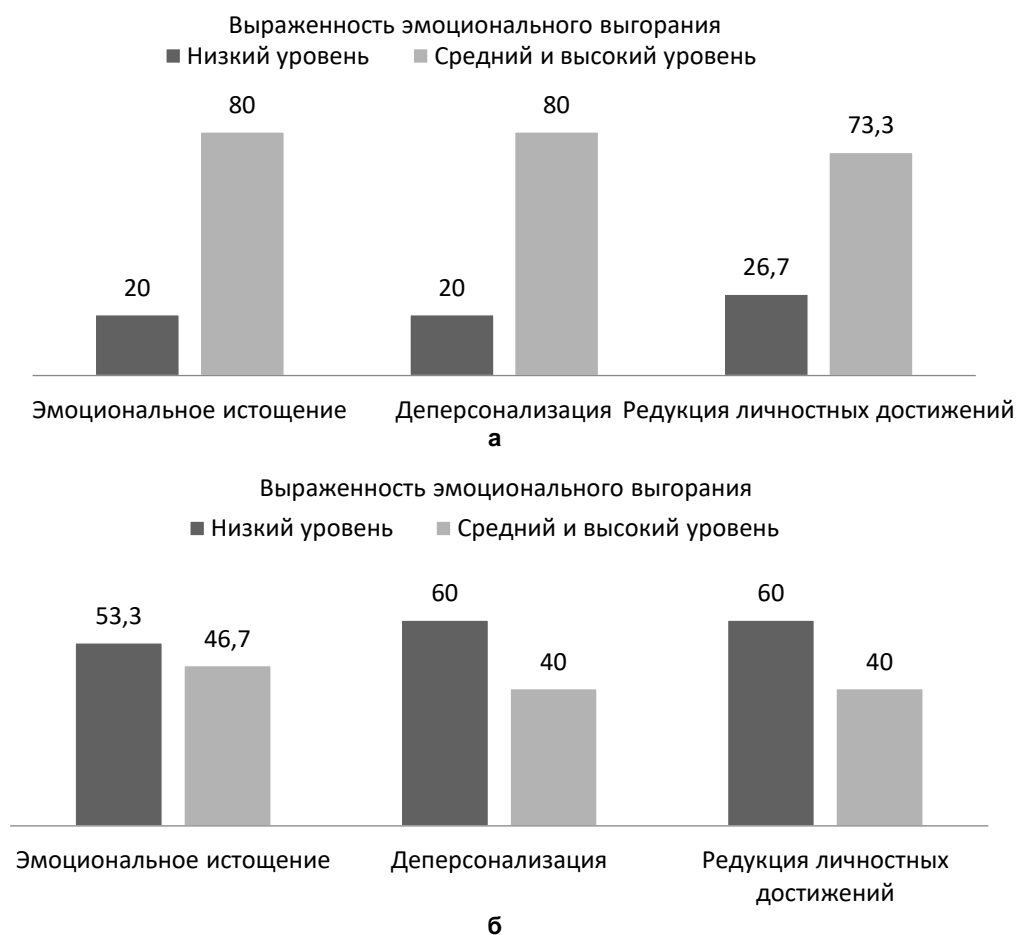


Рис. 3. Количество испытуемых (в %) с определенной выраженностью эмоционального выгорания, выявленных по опроснику МБИ, адаптированному Н.Е. Водопьяновой:
а) до проведения педагогического эксперимента;
б) после проведения педагогического эксперимента

Fig. 3. Number of subjects (in %) with a certain severity of emotional burnout, identified using the MBI questionnaire, adapted by N.E. Vodopyanova:
a) before conducting a pedagogical experiment;
b) after conducting a pedagogical experiment

Таким образом, педагогический эксперимент доказал, что средства физической культуры и разработанную нами программу можно с успехом применять для борьбы с эмоциональным выгоранием педагогов. Это определяется повышением уровня здоровья, эмоциональным режимом занятий физическими упражнениями, переключением на двигательную активную деятельность и снятием монотонии профессиональной деятельности, предоставлением возможности для активного общения и социальной релаксации.

Заключение

Проведенное нами экспериментальное исследование позволяет говорить о высокой эффективности средств физической культуры в борьбе с эмоциональным выгоранием педагогов. Однако они должны подкрепляться дополнительной двигательной активностью: утреннюю зарядкой или дыхательной гимнастикой, прогулками (или пробежками трусцой) перед сном и др. Рекомендуется соблюдать гигиенически оправданный режим труда и отдыха, использовать рациональное, сбалансированное питание.

Разработанная в рамках исследования экспериментальная программа с преимущественным использованием танцев и танцевальных движений показала высокую эффективность и может быть использована для преодоления и коррекции эмоционального выгорания педагогов общеобразовательных школ (женщин). Ее преимуществом является и то, что основные средства программы используются в режиме учебного дня, не требуют много времени и не нарушают установленный режим работы учителя. Имеются все основания предполагать, что эта программа с успехом может быть использована и другим контингентом педагогов, например, преподавателями средних и высших учебных заведений.

Вклад авторов / Contribution of the author

Гончаров В.И., Лехан Л.В. выполнили исследовательскую работу, на основании полученных результатов провели обобщение, подготовили рукопись к печати, имеют на статью авторские права и несут полную ответственность за ее оригинальность.

Goncharov V.I., Lohan L.V. performed research work, based on the results obtained, summarized, prepared the manuscript for printing, has copyright on the article and are fully responsible for its originality.

Конфликт интересов / Conflict of Interest

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

The authors declare no conflict of interest.

Список источников / References

1. Смолова Л.В. Анализ устойчивости к психологическому стрессу педагогов общеобразовательных школ: дисс. ... канд. психол. наук. Санкт-Петербург, 1999. 180 с.
Smolova L.V. Analysis of resistance to psychological stress of teachers of secondary schools: Ph.D. thesis. Saint-Petersburg, 1999. 180 p. (In Russ.).
2. Freudenberger H.J. Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 1974, no. 30(1), pp. 159–165.
3. Burish M. Burnout-Syndrom-Theorie der innern Erschopfung. Berlin, 1989. 166 p. (In Ger.).
4. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие. 3-е изд., испр. и доп. Москва: Юрайт, 2023. 299 с.
Vodopyanova N.E., Starchenkova E.S. Burnout Syndrome. Diagnostics and prevention: a practical guide. 3rd ed. Moscow, Yurayt Publ., 2023. 299 p. (In Russ.).
5. Нечаев А.П. Психология физической культуры. 2-е изд. Москва, Ленинград, Государственное издательство, 1930. 92 с.
Nechaev A.P. Psychology of physical culture. 2nd ed. Moscow, Leningrad, State Publishing House, 1930. 92 p. (In Russ.).
6. Горбунов Г.Д., Пуни А.Ц. О потребности в физической нагрузке и влиянии ее удовлетворения на психическую сферу спортсменов // Материалы III съезда общества психологов СССР. Т. III, вып. 2. Москва, 1968. С. 254–261.
Gorbunov G.D., Puni A.C. On the Needs for Physical Activity and Its Impact on the Mental Sphere of Athletes. *Materials of the III Congress of the Society of Psychologists of the USSR*. Vol. III, Iss 2. Moscow, 1968. P. 254–261. (In Russ.).

7. Бехтерев В.М. Хроника: Институт по изучению мозга и психической деятельности, отчет о деятельности по 15 июля 1919 г. // Вопросы изучения и воспитания личности. 1919. № 1. С. 136–168.
Bekhterev V.M. Chronicle: Institute for the Study of the Brain and Mental Activity, Report on Activities on July 15. *Questions of the Study and Upbringing of Personality*, 1919, no. 1, pp. 136–168. (In Russ.).
8. Кушнарева Т.В. Влияние некоторых типовых занятий по физическому воспитанию на психические функции, функциональное состояние и работоспособность ЦНС студентов // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: материалы II Международной научно-практической конференции. Уссурийск, 2007. С. 147–150.
Kushnareva T.V. The Influence of Some Typical Physical Education Classes on Mental Functions, Functional State and Efficiency of the Central Nervous System of Students. *Current Issues of Physical Culture and Sports: Proc. of the Int. Sci. Conf. Ussuriysk*, 2007. P. 147–150. (In Russ.).
9. Венгерова Н.Н., Пискун О.Е., Возовиков С.А. Коррекция психологических состояний студенток 1-2 курсов высшей школы средствами физкультурно-оздоровительных технологий // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2009. № 6(52). С. 23–27. EDN: KVJSLF
Vengerova N.N., Piskun O.E., Vozovikov S.A. Correction of the 1st and 2nd Year Women Students' Mental State by Means of Health and Fitness Technologies. *Uchenye Zapiski Universiteta imeni P.F. Lesgafta*, 2009, no. 6, pp. 23–27. (In Russ.).
10. Ильина Н.Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2010. № 12(70). С. 69–74. EDN: NBQUMH
Ilyina N.L. Influence of the Physical Culture on Psychological Well-Being of the Person. *Uchenye Zapiski Universiteta imeni P.F. Lesgafta*, 2010, no. 12(70), pp. 69–74. (In Russ.).
11. Кривошеков С.Г. Стресс, функциональные резервы и здоровье // Сибирский педагогический журнал. 2012. № 9. С. 104–109. EDN: PONZAR
Krivoshchekov S.G. Stress, Functional Reserves and Health. *Siberian Pedagogical Journal*, 2012, no. 9, pp. 104–109. (In Russ.).
12. Лысенко А.В., Таютина Т.В., Лысенко Д.С., Арутюнов В.А. Оценка влияния физической нагрузки на выраженность тревожно-депрессивных состояний // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 11(117). С. 218–224. EDN: TAQUSV
Lysenko A.V., Tyurina T.V., Lysenko S.D., Arutyunov V.A. Assessment of the effect of physical activity on the severity of anxiety-depressive states. *Uchenye Zapiski Universiteta imeni P.F. Lesgafta*, 2014, no. 11(117), pp. 218–224. (In Russ.).
13. Титова Л.А. Физическая культура и спорт как средство психогигиены и психопрофилактики в здоровьесбережении человека // Современные образовательные технологии в мировом учебно-воспитательном пространстве. 2016. № 5. С. 133–138. EDN: VVYAET
Titova L.A. Physical Culture and Sport as a Means of Psychohygeny and Psychoprophylaxis in Human Health Care. *Modern Educational Technologies in the Global Educational Space*, 2016, no. 5, pp. 133–138.

Информация об авторах / Information about the authors

Гончаров Виктор Иванович, доктор психологических наук, доцент, профессор департамента валеологии, Дальневосточный федеральный университет, Владивосток, Российская Федерация, victorgoncharov@yandex.ru

Victor I. Goncharov, Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of Valeology, Far Eastern Federal University, Vladivostok, Russian Federation, victorgoncharov@yandex.ru

Лехан Лилия Валентиновна, магистрант, Дальневосточный федеральный университет, Владивосток, Российская Федерация, lilialehan@mail.ru

Lilia V. Lehan, Master's Degree, Far Eastern Federal University, Vladivostok, Russian Federation, lilialehan@mail.ru

Статья поступила в редакцию / Received: 09.04.2024

Доработана после рецензирования / Revised: 10.04.2024

Принята к публикации / Accepted: 24.04.2024