

УДК 159

# ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ МОЛОДЫХ ПЕДАГОГОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А.И. Панов (Красноярск, Россия)

## Аннотация

*Постановка проблемы.* В начале профессиональной деятельности молодые педагоги сталкиваются с эмоциональным напряжением, стрессовыми ситуациями, переутомлением и выгоранием из-за разнообразных трудностей. Сочетание данных факторов приводит к различным проблемам со здоровьем, снижает качество работы, ухудшает взаимоотношения с коллегами, учениками и родителями. Таким образом, профессиональная деятельность педагога требует от молодого специалиста высокого уровня стрессоустойчивости. В контексте отмеченного следует указать на актуальность поиска путей формирования данного феномена с целью сохранения здоровья и работоспособности молодых педагогов.

*Цель статьи* – раскрыть особенности планирования занятий по физической культуре с применением упражнений на повышение стрессоустойчивости молодых педагогов.

*Методология и методы исследования.* Методологию исследования составляют анализ и обобщение научно-исследовательских работ в области психологии, педагогики, физиологии, медицины по формированию стрессоустойчивости педагогов. Экспериментальный метод позволил оценить результаты развития стрессоустойчивости у молодых педагогов под влиянием занятий физической культурой с применением упражнений.

*Результаты исследования.* Анализ и обобщение научной литературы позволили раскрыть особенности стрессоустойчивости и причины возникновения стресса у молодых педагогов. Исследование доказало результативность занятий физической культурой с применением разнообразных техник упражнений как эффективного средства повышения устойчивости к стрессовым ситуациям за счет формирования психофизиологических механизмов и стимулирования активных защитных реакций в организме.

*Заключение.* Предложенный в статье план занятий по физической культуре с применением разнообразных техник упражнений способствует повышению уровня устойчивости организма к психоэмоциональному перенапряжению, противодействию стрессогенным факторам и разным заболеваниям. Благодаря сформированности адаптационных механизмов за счет применения средств физической культуры молодые педагоги успешно преодолевают трудности в профессиональной деятельности, обладают эмоциональной саморегуляцией и имеют большой опыт использования в своей практике релаксации для снятия напряжений.

**Ключевые слова:** стрессоустойчивость, молодые педагоги, стрессогенные факторы, способы формирования стрессоустойчивости, физическая культура, упражнения.

Панов Артем Игоревич – аспирант, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева; e-mail: temka9803@mail.ru

**П**остановка проблемы. Профессиональная деятельность педагогов относится к группе специальностей, которая напрямую связана с эмоциональным напряжением, стрессовыми ситуациями, переутомлением и выгоранием. Особенно уязвимы перед такими сложностями молодые специалисты. В начале профессионального пути педагог сталкивается со многими трудностями, начиная от адаптации

к своей новой роли, заканчивая простой нехваткой времени и информации при решении разнообразных профессиональных задач. Помимо вышесказанного, молодой специалист находится в процессе коммуникативного взаимодействия, действует в рамках социальной и юридической ответственности, должен иметь и реализовывать творческий потенциал, обладать современными педагогическими технологиями и проек-

тировочным умением. Все это может привести к различным проблемам со здоровьем (развитие сердечно-сосудистых заболеваний, проблемы с пищеварением, мигрень, бессонница, слабый иммунитет), снизить качество работы, ухудшить взаимоотношения с коллегами, учениками и родителями. Таким образом, профессиональная деятельность педагога требует от молодого специалиста высокого уровня стрессоустойчивости.

Особенности стрессоустойчивости педагога в исследовании Г.А. Мешитбаевой определяются как совокупность личностных качеств, позволяющих переносить интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки без последствия для профессиональной деятельности, окружающих и своего здоровья [Мешитбаева, 2022, с. 80].

Проблема стресса и устойчивости педагогов вызывает большой интерес у ученых и практиков, связывает между собой фундаментальные и прикладные исследования. В контексте отмеченного следует указать на актуальность поиска путей формирования стрессоустойчивости с целью сохранения здоровья и работоспособности молодых педагогов. Значительное внимание привлекают исследования С.Д. Синюшкиной, Е.О. Меркеевой, Е.М. Евдокимова и многих других о влиянии физической нагрузки как одного из эффективных способов повышения устойчивости к стрессу [Синюшкина, Меркеева, 2021; Евдокимов, 2024].

*Цель* статьи заключается в раскрытии особенностей планирования занятий по физической культуре с применением упражнений на повышение стрессоустойчивости молодых педагогов.

*Методологию* исследования составляют научные идеи и положения работ по формированию у молодых педагогов устойчивости к стрессовым ситуациям с поиском физических упражнений, раскрытием особенностей планирования занятий и методических рекомендаций.

*Обзор научной литературы* проведен на основе анализа работ [Мешитбаева, 2022; Швацкий, 2018; Тошматов, 2023; Лучшева, Саркисова, 2023; Nikolenko, Zheldochenko, 2023; и др.], в которых рассматриваются особенности

стрессоустойчивости педагогов. Причины возникновения стресса у молодых педагогов раскрываются в работах [Токторбаева, 2019; Подколзина, 2021; Haroun, 2023]. Основные компоненты сформированности стрессоустойчивости у молодых педагогов рассмотрены в работах [Хижная, Некрасов, Меркушова, 2024; Мешитбаева, 2022; Подколзина, 2021; Микляева, Безгодова, 2016]. В исследованиях [Почекаева, Наговицына, 2018; Шалагинова, Декина, 2020; Токторбаева, 2019; Boğazliyan, Yalcin, Avsaroglu, 2023] приводятся эффективные способы формирования стрессоустойчивости у педагогов. Научные работы [Башкирова и др., 2023; Синюшкина, Меркеева, 2021; Евдокимов, 2024] посвящены аргументации физической культуры как эффективного средства повышения устойчивости к стрессовым ситуациям.

Несмотря на то что у авторов научных исследований нет единого мнения в отношении содержания особенностей устойчивости к стрессу у педагогов, стрессоустойчивость определяется многими из них как взаимодействие ряда личностных качеств (эмоции, воля, интеллект, мотив), позволяющих педагогу преодолевать интеллектуальные, волевые и эмоциональные трудности без последствия для своей деятельности и здоровья [Мешитбаева, 2022; Швацкий, 2018; Тошматов, 2023; Лучшева, Саркисова, 2023; Gnatyshina et al., 2020; и др].

Особый интерес исследователей вызывает определение стрессогенных факторов, другими словами, установление причин возникновения стресса у молодых специалистов:

- межличностные конфликты с коллегами, родителями и учениками;
- неправильное распределение обязанностей и времени;
- перегруженность и интенсивность производственного труда;
- высокие требования;
- социальная и юридическая ответственность;
- адаптация к профессиональной деятельности [Подколзина, 2021; Токторбаева, 2019; Васькина, Дворникова, 2019].

Изучение методических материалов и ряд исследований дают возможность определить основные компоненты, сформированность которых позволит противостоять вышеуказанным стрессогенным факторам:

– мотивационный – сила мотивов, определяющая удовлетворенность профессиональной деятельностью;

– интеллектуальный – саморефлексия, прогнозирование, принятие решений в педагогической деятельности;

– психофизиологический – свойства нервной системы (восприятие, память, внимание, мышление);

– эмоционально-волевой – опыт контролирования и регулирования своих реакций в процессе преодоления влияния отрицательных ситуаций;

– профессионально-информационный – расширение арсенала профессиональных педагогических действий [Мешитбаева, 2022; Подколзина,

2021; Микляева, Безгодная, 2016; Багадаева, Голубчикова, 2017; Соловьева, Бокачева, 2017; Meshko et al., 2020].

Многочисленные исследования в области психологии, физиологии, спортивной медицины, теории и методики физической культуры демонстрируют большое количество средств и методов развития стрессоустойчивости у молодых педагогов, и одним из эффективных способов являются занятия физической культурой. Согласно мнению специалистов, двигательная активность способствует повышению устойчивости к стрессовым воздействиям за счет физиологических и психологических механизмов [Синюшкина, Меркеева, 2021; Галкин, Сафонова, Карева, 2022; Сульбирева, Тихонова, 2024]. Благодаря таким процессам в организме развивается общая выносливость и стимулируются активные защитные реакции [Синюшкина, Меркеева, 2021]. Рассмотрим особенности этих механизмов в табл. 1.

Таблица 1

**Психофизиологические механизмы**

Table 1

**Psychophysiological mechanisms**

Название механизма	Описание
Усиление секреции гормонального фона	Активный выброс эндорфинов – нейрохимических веществ, обладающих обезболивающим и эйфорическим эффектом. Регуляция уровня кортизола – снижение его уровня. Влияние на нейротрансмиттеров в мозге – серотонин, дофамин, норадреналин регулируют настроение, сон, аппетит и уровень тревожности
Улучшение работы сердечно-сосудистой системы	Снижается артериальное давление и частота сердечных сокращений в покое. Улучшается кардиореспираторная выносливость
Снижение мышечного напряжения	Способствует физическому расслаблению
Отвлечение от стресса	Помогает переключиться и отдохнуть от умственного напряжения
Улучшение эмоциональной регуляции	Снижаются симптомы депрессии и тревожности, способствует управлению эмоциями
Повышение самооценки	Приобретается уверенность в себе
Социальное взаимодействие	Общение и поддержка со стороны других
Развитие осознанности	Акцентируются внимание и концентрация

Таким образом, при планировании занятий физической культурой с применением упражнений для повышения стрессоустойчивости необходимо учитывать вышеперечисленные

механизмы, виды упражнений и методические рекомендации.

*Результаты исследования.* Одно из основных условий достижения обозначенной цели

заключается в раскрытии особенностей планирования занятий по физической культуре с подбором упражнений, которые способствуют развитию защитных механизмов организма от стрессовых ситуаций у молодых педагогов.

Очевидно, что виды физических упражнений будут различаться в зависимости от конкретных условий и специфики целевой аудитории. Это означает, что необходимо учитывать такие факторы, как мотивация участников, их личностные качества, сложившийся уровень стресса и функциональные возможности организма, двигательные способности, а также социальные условия труда и повседневной жизни [Евдокимов, 2024; Сульбирекова, Тихонова, 2024; Комлев, Гвоздева, Комлев, 2023].

Авторы научных работ выделяют 2 категории педагогов, которым необходимо разное планирование занятий по физической культуре. Первая категория – педагоги с ослабленными защитно-приспособительными реакциями. Здесь необходимо выстраивать занятия таким образом, чтобы они не оказывали стрессогенное воздействие, а, наоборот, способствовали повышению функциональных возможностей организма до физиологической нормы. В случае второй категории педагогов занятия планируются с учетом создания дополнительных трудностей, которые способствуют активации уже имеющихся функциональных возможностей и развитию максимального уровня резистентности [Евдокимов, 2024; Синушкина, Меркеева, 2021].

Специалисты акцентируют особое внимание на основных принципах планирования занятий по физической культуре: систематичность и регулярность (для эффекта накопления и устойчивости); комплексность и разнообразие (включать упражнения, воздействующие на разные аспекты стрессоустойчивости); доступность и простота; индивидуализация и постепенность.

В связи с этим была проведена опытно-экспериментальная работа по оценке разработанной нами методики для улучшения психоэмоционального и физиологического состояния молодых педагогов. Исследование проводилось в МБОУ «Лицей № 2», Красноярск. Выборку составили 35 работников педагогической деятельности.

Для разработки плана занятий по физической культуре необходимо установить с помощью теста и оценочной методики сформированный уровень стресса у специалистов и факторы, которые к нему привели.

На начальном этапе респондентам было предложено пройти опросник «Оценка профессионального стресса» (автор Вайсман). Методика состоит из 15 утверждений, которые необходимо оценить, как часто встречаются те или иные ситуации в процессе профессиональной деятельности<sup>1</sup>. Результаты тестирования респондентов были проанализированы и представлены в табл. 2.

Для наглядности представим результаты на рис. 1.

Таблица 2

**Результаты тестирования «Оценка профессионального стресса»**

Table 2

**The results of the Professional Stress Assessment test**

Уровень профессионального стресса	Количество, чел.	Количество человек, %
Низкий	7	20
Средний	13	37,15
Высокий	15	42,85

<sup>1</sup> Данилов С.В., Шустова Л.П., Кузнецова Н.И. Диагностика особенностей адаптации, деятельности и профессионально-личностных затруднений молодого педагога: сборник диагностических методик. Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2018. 98 с. (Библиотека молодого педагога).

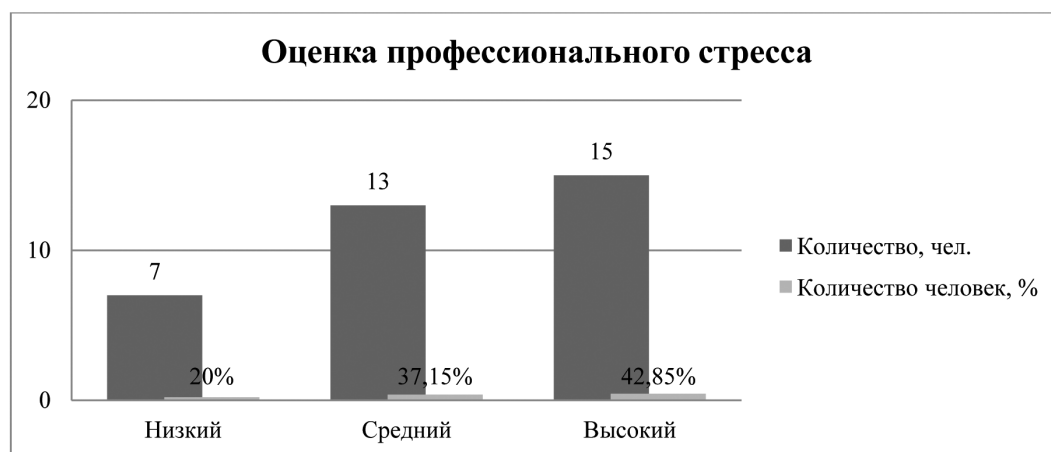


Рис. 1. Результаты тестирования «Оценка профессионального стресса»

Fig. 1. The results of the Professional Stress Assessment test

Таким образом, из представленных данных диагностики испытуемые были разделены на 3 группы с разным уровнем стресса. Низкий уровень стресса испытывают лишь 7 человек (20 %), эта категория специалистов полагает, что выполняет свои трудовые обязанности в соответствии с нормами и должностными инструкциями, не испытывая при этом эмоционального напряжения. У 13 молодых педагогов (37,15 %) установлен профессиональный стресс на среднем уровне. Испытуемые данной категории понимают значимость и осознанность выполнения трудовых обязанностей, но испытывают затруднения при их выполнении. Высокий уровень стресса зафиксирован у 15 человек (42,85 %) и представляет серьезную проблему для здоровья.

Из анализа научных источников стало явным, что сформированная стрессоустойчивость, за счет физической активности способствует развитию кардиореспираторной выносливости и стимулированию активных защитных реакций.

Поэтому нами была проведена диагностика «Индекс функциональных изменений» для оценки функционирования сердечно-сосудистой системы, которая отражает уровень гармоничного взаимодействия человека с окружающей средой и ее адаптационного потенциала<sup>2</sup>. ИФИ проводился в разных ситуациях, вызывающих стрессогенные факторы, и высчитывался по формуле:

$$\text{ИФИ} = 0,0011\text{ЧСС} + 0,014\text{САД} + 0,008\text{ДАД} + 0,014\text{В} + 0,009\text{МТ} - 0,009\text{Р} - 0,27,$$

где ИФИ – индекс функциональных изменений; ЧСС – частота сердечных сокращений; САД – систолическое артериальное давление; ДАД – диастолическое артериальное давление; Р – рост; МТ – масса тела; В – возраст.

В ходе фиксирования значений функционального состояния ССС были установлены показатели, представленные в табл. 3.

Для наглядности представим результаты на рис. 2.

Таблица 3

### Результаты диагностики «Индекс функциональных изменений»

Table 3

#### The results of the Functional Change Index diagnostics

Группа	Уровень функционирования (адаптационный потенциал)	Значение ИФИ (баллы)	Количество испытуемых, чел (%)
1	Удовлетворительный	Менее 2,60	5 (14,3 %)
2	Напряжение механизмов адаптации	2,60–3,09	18 (51,4 %)
3	Неудовлетворительная адаптация	3,10–3,49	11 (31,4 %)
4	Срыв адаптации	3,5 и выше	1 (2,8 %)

<sup>2</sup> Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. М., 1979. 116 с.



Рис. 2. Результаты диагностики «Индекс функциональных изменений»  
 Fig. 2. The results of the Functional Change Index diagnostics

В ходе исследования значений, свидетельствующих о степени адаптационных параметров у молодых педагогов, можно сказать, что самые высокие значения (51,4 и 31,4 %) показали критерии напряжения и неудовлетворенности механизмов адаптации. 1 из 30 педагогов зафиксировал срыв своего адаптационного потенциала. И всего 5 (14,3 %) педагогов удовлетворены своей профессиональной деятельностью.

Анализируя результаты полученных диагностик, можно сделать вывод, что длительное воздействие стрессогенных факторов и нарушение адаптационного потенциала приводят к развитию различных форм заболеваний психического и физического характера и представляют серьезную опасность для молодых специалистов. Поэтому появляется необходимость в планировании занятий по физической культуре с применением упражнений на повышение стрессоустойчивости молодых педагогов.

В основу программы занятий были заложены следующие виды физических упражнений:

– дыхательные упражнения – диафрагмальное дыхание, йоговое дыхание, дыхание по квадрату, успокаивающее. Данные упражнения простые, но напрямую связаны с нервной системой. Они расслабляют, регулируют частоту сердечных сокращений, насыщают кровь

кислородом, снижают чувство тревоги и напряжения;

– упражнения на расслабление и релаксацию – прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону, аутотренинг, медитация осознанности, визуализация. Эти упражнения направлены на снижение тревоги и мышечного напряжения, помогают перейти в состояние умиротворения;

– упражнения йоги и стретчинга – позы асаны и упражнения на растяжку. Положительная сторона этих упражнений заключается в снижении мышечного напряжения и гармонизации состояния тела и души;

– аэробные упражнения умеренной нагрузки – ходьба, бег, плавание, танцы. Укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышают настроение;

– силовые упражнения умеренной интенсивности – упражнения с собственным весом и с утяжелением (гантели и эспандеры). Направлены на укрепление мышечного корсета, способствуют эмоциональной разрядке и повышению уверенности в себе.

При планировании занятий для молодых педагогов мы использовали разнообразные упражнения, начиная от простых, постепенно увеличивали их сложность и интенсивность, чтобы обеспечить плавное формирование устойчивых

физиологических и психологических механизмов. Занятия проводились 3 раза в неделю по 1 часу в период с октября по декабрь 2024 г.

На контрольном этапе нами были проведены повторные диагностики, результаты которых представлены на рис. 3 и 4.



Рис. 3. Результаты тестирования «Оценка профессионального стресса»  
Fig. 3. The results of the Professional Stress Assessment test

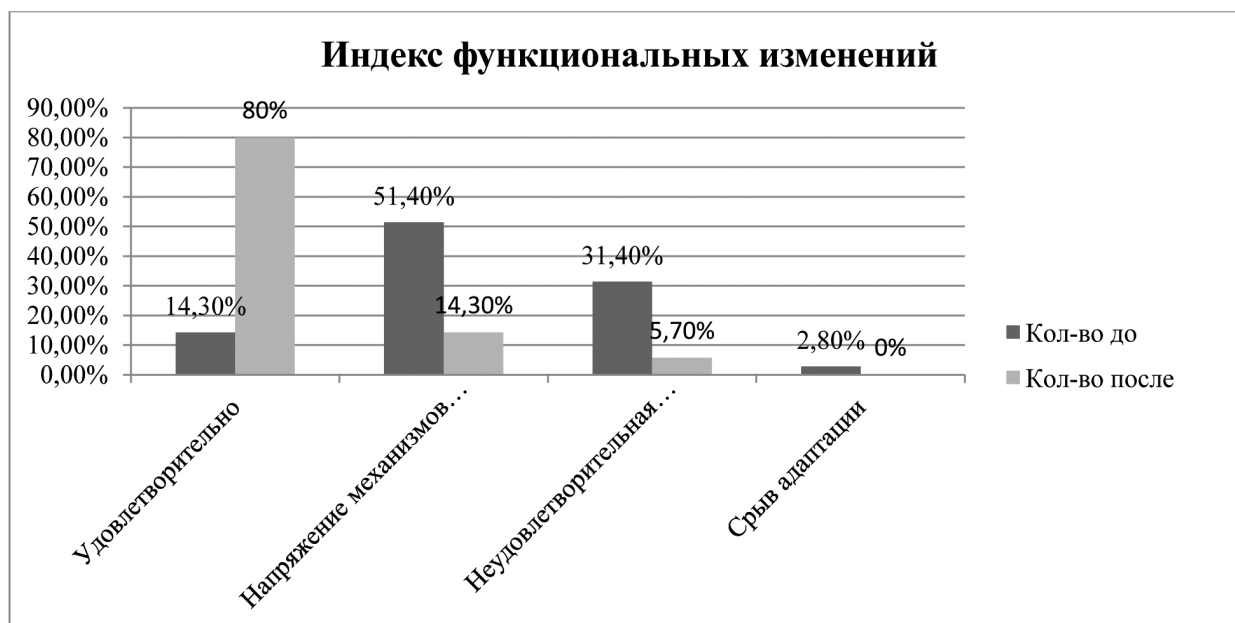


Рис. 4. Результаты диагностики «Индекс функциональных изменений»  
Fig. 4. The results of the Functional Change Index diagnostics

В ходе исследования полученных значений диагностик по окончании занятий по физической культуре выявлена степень устойчивости участников эксперимента к стрессу: низкий уровень профессионального стресса у 71,4 % педагогов, а высокий лишь в 11,4 % случаев. Значение удовлетворения ИФИ возросло до 80 %. Благодаря

сформированности адаптационных механизмов за счет физических занятий молодые педагоги успешно преодолевают трудности в своей профессиональной деятельности, обладают эмоциональной саморегуляцией и имеют большой опыт использования в своей практике релаксации для снятия эмоционального перенапряжения.

Полученные значения обеих методик, рассчитанных по коэффициенту корреляции Спирмена, показали, что зависимость признаков статистически значима и имеет обратную связь. Опираясь на результаты корреляционного анализа, можно резюмировать, что молодые специалисты демонстрируют достоверные взаимосвязи в показателях ИФИ и уровня профессионального стресса. Показатели устойчивости к стрессогенным факторам позволяют свидетельствовать о наличии положительной связи физической культуры.

*Заключение.* Результаты нашего исследования позволяют сделать ряд заключений, в частности о влиянии стрессоустойчивости на характер и эффективность профессиональной деятельности педагога. Многочисленные исследования подтверждают эффективность занятий физической культурой для повышения устойчивости к стрессовым воздействиям за счет формирования психофизиологических механизмов и стимулирования активных защитных реакций

в организме. В этом случае следует подчеркнуть, что названные критерии были достигнуты путем научно обоснованного включения в повседневную жизнь молодых педагогов оптимальных физических упражнений, перечисленных нами ранее в содержании экспериментальной работы.

Занятия физическими упражнениями варьировались в зависимости от конкретных условий и специфики целевой аудитории. Это означает, что учитывались такие факторы, как мотивация участников, их личностные качества, сложившийся уровень стресса и функциональные возможности организма, двигательные способности, а также социальные условия труда и повседневной жизни. Можно сделать вывод, что планирование занятий по физической культуре с применением разнообразных техник упражнений способствует повышению уровня устойчивости организма к психоэмоциональному перенапряжению, противодействию стрессогенным факторам и различным заболеваниям.

## Библиографический список

1. Багадаева О.Ю., Голубчикова М.Г. Критерии стрессоустойчивости педагога с позиций деятельностного подхода // Педагогический ИМИДЖ. 2017. № 4 (37). С. 129-139. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kriterii-stressoustoychivosti-pedagoga-s-pozitsiy-deyatelnostnogo-podhoda> (дата обращения: 11.06.2024).
2. Башкирова С.Н., Наумова Т.В., Осадчий А.И., Сарибекянц Е.Б. Физическая культура как фактор повышения устойчивости организма человека к умственному перенапряжению, стрессовым ситуациям и разным заболеваниям // Перспективы науки. 2023. № 1 (160). С. 142–147. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50734508> (дата обращения: 08.07.2024).
3. Васькина Т.И., Дворникова И.Н. Психологические особенности стрессоустойчивости молодых педагогов // Colloquium-Journal. 2019. № 20-3 (44). С. 6–8. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41174666> (дата обращения: 09.06.2024).
4. Галкин А.А., Сафонова И.П., Карева Ю.Ю. Влияние физической культуры и спорта на стрессоустойчивость // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 2 (15). С. 30–34. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49423140> (дата обращения: 10.06.2024).
5. Евдокимов И.М. Пластическая гимнастика как метод профилактики и лечения стресса: исследование медико-биологических и психологических механизмов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2024. № 19 (4). С. 1–8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/plasticheskaya-gimnastika-kak-metod-profilaktiki-i-lecheniya-stressa-issledovanie-mediko-biologicheskikh-i-psihologicheskikh> (дата обращения: 12.12.2024).
6. Комлев М.А., Гвоздева К.И., Комлев Н.А. Влияние занятий физической культурой и спортом на развитие эмоциональной сферы личности // Актуальные вопросы современной науки: сб. науч. ст. по матер. III Междунар. науч.-практ. конф., Уфа, 21 ноября 2023 г. Уфа: Вестник науки, 2023. С. 220–226. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=59762879> (дата обращения: 20.07.2024).



7. Лучшева Л.М., Саркисова Е.А. Стрессоустойчивость и эмоциональный интеллект как факторы эмоционального выгорания педагогов // Проблемы современного педагогического образования. 2023. № 79-3. С. 239–241. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54268355> (дата обращения: 26.06.2024).
8. Мешитбаева Г.А. Психологические особенности стрессоустойчивости педагога // Уникум. 2022. Т. 9, № 3 (3). С. 78–83. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47966844> (дата обращения: 15.06.2024).
9. Микляева А.В., Безгодова С.А. Стрессоустойчивость как фактор профессиональной самореализации молодых педагогов // Известия Иркутского государственного университета. Сер.: Психология. 2016. Т. 18. С. 66–73. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-kak-faktor-professionalnoy-samorealizatsii-molodyh-pedagogov> (дата обращения 01.06.2024).
10. Подколзина Л.Г. Взаимосвязь стрессоустойчивости с адаптационным потенциалом и личностными особенностями молодых специалистов-педагогов // Научное мнение. 2021. № 1–2. С. 78–85. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44822056> (дата обращения: 05.07.2024).
11. Почекаева И.С., Наговицына Н.В. Эффективные способы формирования стрессоустойчивости педагогов // Проблемы романо-германской филологии, педагогики и методики преподавания иностранных языков. 2018. № 14. С. 204–210. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37607248> (дата обращения: 20.06.2024).
12. Синюшкина С.Д., Меркеева Е.О. Оценка влияния занятий спортом на устойчивость к стресс-факторам и психологическое состояние // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 4 (194). С. 517–520. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-vliyaniya-zanyatiy-sportom-na-ustoychivost-k-stress-faktoram-i-psihologicheskoe-sostoyanie> (дата обращения: 26.06.2024).
13. Соловьева Е.В., Бокачева О.Н. Психологическое сопровождение педагогов в формировании стрессоустойчивости // Мир науки, культуры, образования. 2017. № 4 (65). С. 221–224. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-soprovozhdenie-pedagogov-v-formirovanii-stressoustoychivosti> (дата обращения: 04.06.2024).
14. Сульбирекова А.А., Тихонова И.В. Влияние физической культуры и спорта на стрессоустойчивость // Лучшая студенческая статья 2024: сб. ст. IX Междунар. науч.-исслед. конкурса, Пенза, 25 февраля 2024 года. Пенза: Наука и просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2024. С. 141–143. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=61783770&pff=1> (дата обращения: 11.06.2024).
15. Токторбаева Н.Т. Формирование стрессоустойчивости в деятельности педагога // Universum: психология и образование. 2019. № 12 (66). С. 24–27. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42316260> (дата обращения: 12.07.2024).
16. Тошматов Б.Э. Оптимизация стрессоустойчивости педагогов с формирующимся эмоциональным выгоранием // Современное образование (Узбекистан). 2023. № 8. С. 36–42. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=55311361> (дата обращения: 09.07.2024).
17. Хижная А.В., Некрасов М.Н., Меркушова Е.С. Исследование факторов профессиональной стрессоустойчивости педагогов образовательных организаций // Проблемы современного педагогического образования. 2024. № 83-2. С. 400–402. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=67963329> (дата обращения: 14.12.2024).
18. Шалагинова К.С., Декина Е.В. Развитие стрессоустойчивости у педагогов как условие предупреждения эмоционального выгорания // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. Т. 8, № 3. С. 44. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43919949> (дата обращения: 10.07.2024).
19. Швацкий А. Ю. Стрессоустойчивость педагога и стратегии преодоления барьеров в педагогической деятельности // Психология стресса субъектов образовательного процесса: диагностика, коррекция, профилактика: матер. Всерос. науч.-практ. конф. (с международным участием) /

- отв. ред. О.А. Галстян, С.В. Солдатова. Орехово-Зуево: Гос. гуманитарно-технологический университет, 2018. С. 66–69. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37089671> (дата обращения: 07.07.2024).
20. Boğazlıyan, E.E., Yalçın, & S.B., & Avşaroğlu, S. (2023). Kariyer Stresi ve Kariyer Adanmışlığı İlişkisinde Bir Yordayıcı Olarak Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumun İncelenmesi: Necmettin Erbakan Üniversitesi Pedagogik Formasyon Öğrencileri Örneği. *Manas Journal of Social Studies*, 12 (2), 613–620. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=pasxlt> (access date: 07.07.2024).
  21. Haroun, S. (2023). Psychological stress and vocational adjustment among special education teachers: a field study in some psychopedagogical centers in Tizi Ouzou. *Rimak International Journal of Humanities and Social Sciences*, 2 (5), 67–85. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=63335741> (access date: 03.07.2024).
  22. Gnatyshina, E., Uvarina, N., Savchenkov, A., Pakhtusova, N., Shumakova, O., & Savelyeva, N. (2020, October 6–9). Stress resistance of teachers as one of factors of effective educational activities. In: *FarEastSon 2020* (Volume 227, pp. 761–772). The International Science and Technology Conference. Springer, Singapore. DOI: [https://doi.org/10.1007/978-981-16-0953-4\\_75](https://doi.org/10.1007/978-981-16-0953-4_75)
  23. Meshko, H., Meshko, O., Drobyk, N., & Mikheienko, O. (2020, May 20–22). Psycho-pedagogical training as a mean of forming the occupational stress resistance of future teachers. In: *Environmental, Technological, Social and Economic Matters* (Volume 166). International Conference on Sustainable Futures. Kryvyi Rih. DOI: <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202016610023>
  24. Nikolenko, O., & Zheldochenko L. (2023, February 24–26). Stress resistance of future teachers-psychologists at the stage of training at the university. In: *INTERAGROMASH 2021. Precision Agriculture and Agricultural Machinery Industry* (Volume 2, pp. 847–856). Conference proceedings. Rostov-on-Don. URL: [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-80946-1\\_77](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-80946-1_77) (access date: 07.07.2024).

# INCREASING STRESS RESISTANCE OF YOUNG TEACHERS BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

A.I. Panov (Krasnoyarsk, Russia)

## Abstract

*Statement of the problem.* At the beginning of their professional career, young teachers face emotional stress, stressful situations, overwork, and burnout due to various difficulties. The combination of these factors leads to various health problems, reduces the quality of work, and worsens relationships with colleagues, students, and parents. Thus, professional activity of a young teacher requires a high level of stress tolerance. In the context of the above, it is necessary to point out the urgency of finding ways to form this phenomenon in order to preserve the health and efficiency of young teachers.

*The purpose of the article* is to reveal the specifics of planning physical education classes using exercises to increase stress tolerance of young teachers.

*Methodology and research methods.* The research methodology consists of analysis and generalization of scientific research works in the field of psychology, pedagogy, physiology, and medicine on the formation of teachers' stress tolerance. The experimental method allowed us to evaluate the results of the development of stress tolerance in young teachers under the influence of physical education with the use of exercises.

*Research results.* The analysis and generalization of scientific literature made it possible to reveal the features of stress tolerance and the causes of stress among young teachers. Based on the results of the study, the effectiveness of physical education classes using a variety of exercise techniques has been proven as an effective means of increasing resistance to stressful situations through the formation of psycho-physiological mechanisms and stimulating active protective reactions in the body.

*Conclusion.* The physical education lesson plan proposed in the article, using a variety of exercise techniques, helps to increase the body's resistance to psycho-emotional overstrain, counteracting stressful factors and various diseases. Due to the formation of adaptive mechanisms through the use of physical education tools, young teachers successfully overcome difficulties in their professional activities, have emotional self-regulation, and have extensive experience in using relaxation techniques to relieve stress.

**Keywords:** *stress tolerance, young teachers, stress factors, ways of forming stress tolerance, physical education, exercises.*

---

**Panov, Artyom I.** – PhD Candidate, Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafyev (Krasnoyarsk, Russia); e-mail: temka9803@mail.ru

---

## References

1. Bagadaeva, O.Yu., & Golubchikova, M.G. (2017). Criteria of stress tolerance of a teacher from the standpoint of an activity approach. *Pedagogicheskiy obraz* [Pedagogical IMAGE], 4 (37), 129–139. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kriterii-stressoustoychivosti-pedagoga-s-pozitsiy-deyatelnostnogo-podhoda> (access date: 11.06.2024).
2. Bashkirova, S.N., Naumova, T.V., Osadchy, A.I., & Saribekyants, E.B. (2023). Physical culture as a factor in increasing the human body's resistance to mental overstrain, stressful situations, and various diseases. *Perspektivy nauki* [Perspectives of Science], 1 (160), 142–147. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50734508> (access date: 07.08.2024).
3. Vaskina, T.I., & Dvornikova, I.N. (2023). Psychological features of stress tolerance of young teachers. *Kollokvium-Zhurnal* [Colloquium-Journal], 20-3 (44), 6–8. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41174666> (access date: 09.06.2024).
4. Galkin, A.A., Safonova, I.P., & Kareva, Yu.Y. (2022). The influence of physical culture and sports on stress tolerance. *Olimp. Gumanisticheskaya versiya* [Olympus. The Humanitarian Version], 2 (15), 30–34. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49423140> (access date: 06.10.2024).
5. Evdokimov, I.M. (2024). Plastic gymnastics as a method of stress prevention and treatment: a study of biomedical and psychological mechanisms. *Pedagogicheskkiye, psikhologicheskkiye i mediko-bio-*

- logicheskiye problemy fizicheskoy kultury i sporta* [Pedagogical, Psychological and Biomedical Problems of Physical Culture and Sports], 19 (4), 1–8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/plasticheskaya-gimnastika-kak-metod-profilaktiki-i-lecheniya-stressa-issledovanie-mediko-biologicheskikh-i-psiholicheskikh> (access date: 12.12.2024).
6. Komlev, M.A., Gvozdeva, K.I., & Komlev, N.A. (2023, November 21). The influence of physical education and sports on the development of the emotional sphere of personality. In: (Eds), *Aktualnye voprosy sovremennoy nauki* [Actual issues of modern science] (pp. 220–226). The 3<sup>rd</sup> International Scientific and Practical Conference. Ufa University of Science and Technology, Ufa, Russia.
  7. Luchsheva, L.M., & Sarkisova, E.A. (2023). Stress tolerance and emotional intelligence as factors of emotional burnout of teachers. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of Modern Pedagogical Education], 79 (3), 239–241. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54268355> (access date: 26.06.2024).
  8. Meshitbaeva, G.A. (2022). Psychological features of stress tolerance of a teacher. *Unikum* [Unique], 3 (3), 78–83. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47966844> (access date: 15.06.2024).
  9. Miklyaeva, A.V., & Bezgodova, S.A. (2016). Stress resistance as a factor of professional self-realization of young teachers. *Izvestiya Irkutskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Psikhologiya* [News of the Irkutsk State University. Series: Psychology], 18, 66–73. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-kak-faktor-professionalnoy-samorealizatsii-molodyh-pedagogov> (access date: 01.06.2024).
  10. Podkolzina, L.G. (2021). Interrelation of stress resistance with adaptive potential and personal characteristics of young specialists-teachers. *Nauchnoye mneniye* [Scientific Opinion], 1 (2), 78–85. URL: 10.25807/PBH.22224378.2021.1.2.78.85. (access date: 05.07.2024).
  11. Pochekaeva, I.S., & Nagovitsyna, N.V. (2018). Effective ways of forming teachers' stress tolerance. *Problemy romano-germanskoy filologii, pedagogiki i metodiki prepodavaniya inostrannykh yazykov* [Problems of Romano-Germanic Philology, Pedagogy and Methods of Teaching Foreign Languages], 14, 204–210. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37607248> (access date: 06.06.2024).
  12. Sinyushkina, S.D., & Merkeeva, E.O. (2021). Assessment of the impact of sports on resistance to stress factors and psychological state. *Uchenyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University], 4 (194), 517–520. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-vliyaniya-zanyatiy-sportom-na-ustoychivost-k-stress-faktoram-i-psiholicheskoe-sostoyanie> (access date: 26.06.2024).
  13. Solovyova, E.V., & Bokacheva, O.N. (2017). Psychological support of teachers in the formation of stress resistance. *Mir nauki, kultury i obrazovaniya* [The World of Science, Culture, and Education], 4 (65), 221–224. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psiholicheskoe-soprovozhdenie-pedagogov-v-formirovanii-stressoustoychivosti> (access date: 04.06.2024).
  14. Sulberekova, A.A., & Tikhonova, I.V. (2024, February 25). The influence of physical culture and sports on stress tolerance. In: *Luchshaya studentcheskaya statya 2024* [The best student article 2024] (pp. 141–143). The 9<sup>th</sup> International Scientific Research Competition. Penza.
  15. Toktorbaeva, N.T. (2019). The formation of stress tolerance in the activity of a teacher. *Universum: psikhologiya i obrazovaniye* [Universum: Psychology and Education], 12 (66), 24–27. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42316260> (access date: 07.12.2024).
  16. Toshmatov, B.E. (2023). Optimization of stress tolerance of teachers with emerging emotional burnout. *Sovremennoye obrazovaniye (Uzbekistan)* [Modern Education (Uzbekistan)], 8, 36–42. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=55311361> (access date: 07.09.2024).
  17. Khizhnaya, A.V., Nekrasov, M.N., & Merkusheva, E.S. (2024). Investigation of factors of professional stress tolerance of teachers in educational organizations. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of Modern Pedagogical Education], 83 (2), 400–402. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=67963329> (access date: 14.12.2024).

18. Shalaginova, K.S., & Dekina, E.V. (2020). Development of stress tolerance among teachers as a condition for preventing emotional burnout. *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya* [The World of Science. Pedagogy and Psychology], 8 (3), 44. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43919949> (access date: 07.10.2024).
19. Shvatsky, A.Y. (2018, October 25). Stress tolerance of a teacher and strategies for overcoming barriers in pedagogical activity. In: *Psikhologiya stressa subyektov obrazovatel'nogo protsessa: diagnostika, korrektsiya, profilaktika* [Psychology of stress among subjects of the educational process: diagnosis, correction, prevention] (pp. 66–69). The All-Russian Scientific and practical conference (with international participation). State University of Humanities and Technology, Orekhovo-Zuyevo.
20. Boğazliyan, E.E., Yalçın, & S.B., & Avşaroğlu, S. (2023). Kariyer Stresi ve Kariyer Adanmışlığı İlişkisinde Bir Yordayıcı Olarak Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumun İncelenmesi: Necmettin Erbakan Üniversitesi Pedagojik Formasyon Öğrencileri Örneği. *Manas Journal of Social Studies*, 12 (2), 613–620. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=pasxlt> (access date: 07.07.2024).
21. Haroun, S. (2023). Psychological stress and vocational adjustment among special education teachers: a field study in some psychopedagogical centers in Tizi Ouzou. *Rimak International Journal of Humanities and Social Sciences*, 2 (5), 67–85. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=63335741> (access date: 03.07.2024).
22. Gnatyshina, E., Uvarina, N., Savchenkov, A., Pakhtusova, N., Shumakova, O., & Savelyeva, N. (2020, October 6–9). Stress resistance of teachers as one of factors of effective educational activities. In: *FarEastSon 2020* (Volume 227, pp. 761–772). The International Science and Technology Conference. Springer, Singapore. DOI: [https://doi.org/10.1007/978-981-16-0953-4\\_75](https://doi.org/10.1007/978-981-16-0953-4_75)
23. Meshko, H., Meshko, O., Drobyk, N., & Mikheienko, O. (2020, May 20–22). Psycho-pedagogical training as a mean of forming the occupational stress resistance of future teachers. In: *Environmental, Technological, Social and Economic Matters* (Volume 166). International Conference on Sustainable Futures. Kryvyi Rih. DOI: <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202016610023>
24. Nikolenko, O., & Zheldochenko L. (2023, February 24–26). Stress resistance of future teachers-psychologists at the stage of training at the university. In: *INTERAGROMASH 2021. Precision Agriculture and Agricultural Machinery Industry* (Volume 2, pp. 847–856). Conference proceedings. Rostov-on-Don. URL: [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-80946-1\\_77](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-80946-1_77) (access date: 07.07.2024).