СПОРТИВНОЕ ПРАВО

Дата поступления рукописи в редакцию: 19.04.2025 г.
Дата принятия рукописи в печать: 05.05.2025 г.
DOI: 10.24412/2076-1503-2025-4-434-440

ГЕРШУН Герман Станиславович,
доцент кафедры физического воспитания и допризывной подготовки,
Московский государственный университет технологий и управления им. К. Г. Разумовского (ПКУ),
e-mail: gerfok@bk.ru

МОРОЗОВ Александр Владимирович,
главный научный сотрудник,
Научно-исследовательский институт ФСИН России,
e-mail: doc_morozov@mail.ru

СТРЕЛОВА Ульяна Алексеевна,
студентка,
Московский государственный университет технологий и управления им. К. Г. Разумовского (ПКУ),
e-mail: Uliana.strelova@yandex.ru

ЯРУЛЛИНА Альфия Шаукатовна,
доцент кафедры английской филологии и межкультурной коммуникации,
Казанский федеральный университет,
e-mail: yarullina-74@mail.ru

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПРИ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОМ СТРЕССОВОМ РАССТРОЙСТВЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация. *В статье рассматривается вопрос использования физической культуры, как одного из инструментов реабилитации и восстановления после перенесения индивидами посттравматических стрессовых расстройств и как важного механизма здоровьесбережения. Представлен обзор современных исследований, посвященных влиянию физической активности и различных форм физической культуры на симптомы посттравматического стрессового расстройства, включая тревогу, депрессию, нарушения сна и когнитивные дисфункции. Рассматриваются механизмы воздействия физической культуры на нейробиологическом и психологическом уровнях, а также анализируются перспективы применения различных видов физической активности в программах комплексной реабилитации.*

Ключевые слова*: посттравматическое стрессовое расстройство, здоровьесбережение, физическая культура, реабилитация, физическая активность.*

GERSHUN German Stanislavovich,
Associate Professor of the Department of Physical Education and Pre-conscription Training,
Moscow State University of Technology and Management named after K. G. Razumovsky (The First Cossack University)

MOROZOV Alexander Vladimirovich,
Chief researcher,
Research Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia

STRELOVA Ul'yana Alekseevna,
student,
Moscow State University of Technology and Management
named after K. G. Razumovsky (The First Cossack University)

YARULLINA Al'fiya Shaukatovna,
Associate Professor of the Department of English Philology
and Intercultural Communication,
Kazan Federal University

RECOVERY FROM POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER AND HEALTH CARE THROUGH PHYSICAL EDUCATION

Annotation. *The article discusses the use of physical culture as one of the tools for rehabilitation and recovery after individuals have suffered post-traumatic stress disorders and as an important mechanism for health conservation. The article provides an overview of current research on the effects of physical activity and various forms of physical culture on the symptoms of post-traumatic stress disorder, including anxiety, depression, sleep disorders and cognitive dysfunctions. The mechanisms of the impact of physical culture on the neurobiological and psychological levels are considered, as well as the prospects for the use of various types of physical activity in comprehensive rehabilitation programs are analyzed.*

Key words: *post-traumatic stress disorder, health care, physical education, rehabilitation, physical activity.*

Посттравматическое стрессовое расстройство (далее по тексту – ПТСР) – это заболевание, связанное с тяжёлым травмирующим событием (например, если человек становится свидетелем смерти другого человека или переживает угрозу собственной жизни). При ПТСР могут появиться флешбэки навязчивых мыслей, вызывающих тревогу и гнев.

Конкретные проявления расстройства зависят от характера травмы и от психологической устойчивости человека [10]. ПТСР характеризуется хроническими симптомами тревоги, депрессии, навязчивыми воспоминаниями, избеганием стимулов, связанных с травмой, и повышенной возбудимостью. Традиционные методы лечения ПТСР, такие как когнитивно-поведенческая терапия (далее по тексту – КПТ) и фармакотерапия (селективные ингибиторы обратного захвата серотонина), могут быть эффективными для некоторых пациентов. Однако, многие люди, не всегда реагируют на эти методы лечения или испытывают нежелательные побочные эффекты. В связи с этим, растёт интерес к альтернативным и комплементарным методам лечения, которые могут дополнить традиционные подходы и улучшить результаты лечения ПТСР.

Физическая культура, включающая в себя различные виды физической активности, такие как аэробные упражнения, силовые тренировки, йога и тай-чи, давно известна своими положительными эффектами, имеющими благоприятное воздействие на физическое, психическое и духовное здоровье человека. Нам импонируют идеи И.А. Зимней относительно понимания здоровьесбережения как комплекса знаний, умения и навыков соблюдения здорового образа жизни, понимания опасности курения, алкоголя, наркотиков, СПИДА и физкультуры, как предиктора этого процесса [7]. Мы считаем, что профилактика и коррекция ПТСР, на основе занятий физической культурой, создаёт условия не только для снятия этого синдрома, но и для развития здоровьесбережения [13; 16; 17; 20 и др.]. Проявления ПТСР могут быть скорректированы не только при помощи медикаментозных средств, но и при регулярном использовании физической культуры как предиктора нарушения развития здоровьесбережения у субъектов жизнедеятельности.

Мы солидарны с Н.В. Белковой в том, что в составе здоровьесбережения следует выделять такие компоненты, как:

- *мотивационно-потребностный* (ценностное отношение к здоровью и потребность в нем);
- *когнитивный* (понимание смысла сохранения здоровья);
- *субьектно-деятельностный* (ответственное и активное отношение к здоровью);
- *личностный* (как направленность личности на сохранение и формирование здорового образа жизни) [3].

Наши наблюдения показывают, что физическая активность может снижать тревогу и депрессию, улучшать сон, повышать самооценку и улуч-

шать когнитивные функции. В последние годы появляется всё больше данных, свидетельствующих о том, что физическая культура может быть эффективным инструментом для восстановления и реабилитации при ПТСР [12; 18].

Рассмотрим механизмы, посредством которых физическая культура оказывает положительное влияние на симптомы ПТСР, которые многогранны и включают в себя как нейробиологические, так и психологические процессы.

Нейробиологические механизмы включают себя:

а) *повышение уровня нейротрансмиттеров* при которой физическая активность стимулирует высвобождение нейротрансмиттеров, таких как серотонин, дофамин и норадреналин, играющие важную роль в регуляции настроения, тревоги и сна;

б) *увеличение уровня нейротрофического фактора мозга* BDNF – относится к нейротрофинам, веществам, стимулирующим и поддерживающим развитие нейронов, а также в гиппокампе, который играет важную роль в формировании памяти и обучения. Физическая активность, повышает уровень BDNF, что может способствовать восстановлению функций гиппокампа, нарушенных при ПТСР [19];

в) *регуляция оси гипоталамус-гипофиз-надпочечники (далее по тексту – ГГН):* гипоталамо–гипофизарно–надпочечниковая ось представляет собой сложный набор прямых влияний и обратных взаимодействий между тремя компонентами: *гипоталамусом* (часть мозга, расположенная ниже таламуса), *гипофизом* (структура в форме горошины, расположенная ниже гипоталамуса) и *надпочечниковыми* (также называемыми «надпочечниковыми») железами (маленькими, коническими органами поверх почек). Эти органы и их взаимодействие составляют ось. При ПТСР наблюдается дисрегуляция оси ГГН, что приводит к хронически повышенному уровню кортизола – гормона стресса. Физическая активность может помочь восстановить нормальную функцию оси ГГН и снизить уровень кортизола.

Рассмотрим психологические механизмы, как:

а) *повышение самоэффективности,* направленной на достижение целей в физических упражнениях, которая может повышает уверенность в себе и чувство контроля над своей жизнью, что особенно важно для людей с ПТСР, часто испытывающих чувство беспомощности и безнадёжности [6];

б) *улучшение настроения и снижение тревог,* при этом физическая активность может действовать как фактор, отвлекающий от негативных мыслей и воспоминаний, а также способствовать расслаблению и снижению тревоги;

в) *социальная поддержка,* при которой занятия физической культурой в группе могут предоставить возможность для социальной поддержки и общения с другими людьми, что может снизить чувство изоляции и одиночества, часто испытываемые людьми с ПТСР;

г) *восстановление связи с телом,* так как травматический опыт нередко приводит к диссоциации и отчуждению от своего тела, поэтому физическая активность, особенно такие практики, как йога и тай-чи, могут помочь восстановить связь с телом и улучшить осознание своих ощущений;

д) *снижение тревожности и депрессии,* физическая культура способствует снижению уровня тревожности и депрессивных симптомов, что является ключевым аспектом восстановления при ПТСР; пациентам с ПТСР рекомендуется начинать раннее выполнение комплекса лечебной физической культуры, выполнение физических упражнений и дозированных физических нагрузок для повышения функциональной пластичности головного мозга, при этом, отмечено положительное влияние физических упражнений и физической активности на тяжесть симптомов ПТСР – снижение симптомов депрессии и тревоги, плохого качества сна, снижение злоупотребления психоактивными веществами, повышение качества жизни, в целом.

Рекомендованы комбинированные упражнения (тренировки с отягощениями, аэробные упражнения, силовые упражнения, традиционная оздоровительная гимнастика), проводимые в течение 12 недель, три раза в неделю в течение 30-60 минут на процедуру [1].

К социальным эффектам относятся:

а) *улучшение социальной адаптации,* групповые занятия физической культурой могут способствовать развитию социальных навыков, формированию чувства принадлежности к группе и укреплению межличностных отношений, что особенно важно для людей, испытывающих социальную изоляцию и отчуждение, при этом регулярные совместные тренировки влияют на психоэмоциональное состояние, уменьшая уровень стресса [15; 21] и тревожности [2; 14], при этом, поддержка со стороны окружающих играет ключевую роль в достижении личных целей, увеличению физической выносливости и преодоление психологических барьеров [8];

б) *формирование сети социальной поддержки,* заключается в том, что участие в спортив-

ных мероприятиях и фитнес-сообществах может помочь людям с ПТСР создать сеть социальной поддержки, что способствует их восстановлению и реабилитации через лечебные ретриты, которые создают поддерживающую и терапевтическую среду.

Исследования показывают, что различные виды физической культуры могут оказывать положительное влияние на симптомы ПТСР:

а) *аэробные упражнения* (бег, плавание, езда на велосипеде): согласно новому исследованию, непродолжительные аэробные упражнения могут усилить эффект экспозиционной терапии при ПТСР, а регулярные аэробные упражнения могут снизить тревогу, депрессию и улучшить сон у людей с этими расстройствами;

б) *силовые тренировки*: физические упражнения могут положительно влиять на симптомы посттравматического стресса, но существует лишь несколько рандомизированных исследований; кроме того, влияние силовых упражнений (например, поднятия тяжестей или силовых тренировок) на ПТСР до конца не изучено; целью этого исследования было изучение целесообразности краткосрочных высокоинтенсивных силовых тренировок для лечения ПТСР и связанных с ним проблем, таких как тревожность, проблемы со сном, употребление алкоголя и депрессия, у взрослых, не обращающихся за лечением, у которых было выявлено ПТСР и тревожность. В целом, результаты показывают, что 3-недельные высокоинтенсивные силовые тренировки являются эффективным методом снижения ПТСР у взрослых, не обращающихся за лечением, у которых диагностировано ПТСР и тревожное расстройство; для подтверждения этих предварительных результатов необходимы дополнительные исследования [22];

в) *методика йоги* используется в качестве терапевтического метода и, по-видимому, помогает при психических расстройствах, таких как тревожные расстройства и депрессия, однако, можно лишь с осторожностью рекомендовать йогу в качестве вспомогательного средства при ПТСР; для подтверждения или опровержения этих результатов необходимы более качественные исследования [5];

г) следует обратить внимание на *методику тай-чи*, которая может снизить тревогу, улучшить баланс и координацию, а также способствовать расслаблению и снижению стресса у людей с ПТСР [9].

Современные исследования подтверждают положительное воздействие физической активности на людей с ПТСР.

Учёные из Университетов Нового Южного Уэльса и Квинсленда во главе с профессором Р. Брайантом решили испытать эффект интенсивных аэробных физических нагрузок в составе психотерапии при ПТСР. В исследовании участвовали 130 пациентов с ПТСР в возрасте 18-70 лет без сопутствующих психических расстройств. Их разделили на две равные группы. В обеих группах пациенты прошли курс из девяти полуторачасовых занятий со специалистом по экспозиционной КПТ, занятия проходили раз в неделю. Пациентам из основной группы во время сеансов давали задание – выполнять на тренажёре упражнение, имитирующее бег вверх по лестнице. В контрольной группе вместо бега пациенты выполняли комплекс упражнений по развитию гибкости. После прохождения курса психологи наблюдали за пациентами в течение полугода. К концу наблюдения в обеих группах симптомы ПТСР стали менее выраженными, но у пациентов из основной группы улучшение было более выраженным – в среднем на 12,1 балла по шкале CAPS-2 (95%ДИ 2,4-21,8, p = 0,023) «Шкала для клинической диагностики ПТСР» (CAPS), которая разработана в двух вариантах. Первый вариант предназначен для диагностики тяжести текущего ПТСР как в течение предыдущего на момент исследования месяца, так и в посттравматическом периоде, в целом. Второй вариант CAPS предназначен для дифференцированной оценки симптоматики в течение последних двух недель. CAPS позволяет оценить частоту встречаемости и интенсивность проявления индивидуальных симптомов расстройства, а также степень их влияния на социальную активность и производственную деятельность пациента. Шкала состоит из 34 вопросов и заполняется специалистом в процессе клинического интервью. Время рассмотрения проявлений каждого симптома – 1 месяц. Каждый вопрос оценивается по пятибалльной шкале с точки зрения выраженности симптома и частоты его проявления. Оценка частоты более 1 балла и оценка интенсивности свыше 2 баллов отражает реальные проблемы, связанные с данным симптомом, и может служить основанием для заключения о его наличии [22].

Для изучения эффективности физической активности в борьбе с депрессией, тревожностью и стрессом были отобраны участники, среди которых были здоровые люди, люди с психическими расстройствами и люди с различными хроническими заболеваниями. По сравнению с обычными методами лечения во всех трёх группах испытуемых физическая активность оказывала среднее воздействие на симптомы депрессии (медианная величина эффекта = -0,43, IQR = -0,66 -0,27), тревоги (медианная величина эффекта = -0,42, IQR = -0,66 -0,26) и психологического дистресса (величина эффекта = -0,60, 95% CI = -0,78 -0,42). Наиболее заметное снижение симптомов наблюда-

лось у людей с депрессией, ВИЧ и заболеваниями почек, у беременных женщин и молодых мам, а также у людей, в принципе, здоровых. Чем выше была интенсивность физической активности, тем значительнее ослабевали симптомы, но, при этом, чем дольше человек тренировался, тем заметнее ослабевал благоприятный эффект [4].

Перспективы применения физической культуры в программах реабилитации при ПТСР включают в себя:

а) *индивидуальный подход,* при котором программы физической активности должны быть адаптированы к индивидуальным потребностям и возможностям каждого пациента;

б) *безопасность,* при которой необходимо избегать упражнений, которые могут вызвать чрезмерное возбуждение или повторную травматизацию;

в) *согласование с другими методами лечения,* причём физическая культура должна рассматриваться как комплементарный метод лечения и применяться в сочетании с традиционными подходами, такими как КПТ и фармакотерапия;

г) наличие квалифицированных специалистов, так как программы физической активности должны проводиться под руководством квалифицированных специалистов, имеющих опыт работы с людьми с ПТСР.

Следует отметить, что современные цифровые образовательные технологии помогают учить, но они не способны заменить ни саму образовательную программу, ни, тем более, процесс её реализации педагогом, ставящим долгосрочные и краткосрочные цели, в соответствии с развиваемой акмеологической стратегией.

Важным фактором успешности реализации акмеологической стратегии индивидуальной программы организации физкультурного образования является его соответствие следующим принципам:

- направленность на личностно-профессиональное развитие;
- создание позитивной атмосферы для обучения;
- условия для достижения успеха;
- индивидуализация;
- наличие интегративных связей;
- соответствие государственному стандарту;
- последовательность реализации;
- содержательность учебного материала [11].

Резюмируя вышеизложенное, считаем необходимым подчеркнуть, что занятия физической культурой представляют собой перспективный инструмент для восстановления и реабилитации людей с диагнозом ПТСР. Различные виды физической активности могут оказывать положительное влияние на симптомы ПТСР, такие, как тревога, депрессия, нарушение сна и когнитивные дисфункции. Применение физической культуры в программах комплексной реабилитации требует индивидуального подхода, соблюдения мер безопасности и координации с другими методами лечения. Дальнейшие исследования в этой области позволят разработать более эффективные и безопасные подходы к применению физической культуры при ПТСР и улучшить качество жизни людей, переживших травматические события.

Список литературы:

[1] Абуздина А.А. Физическая активность в комплексном лечении посттравматического стрессового расстройства // Стратегия формирования здорового образа жизни населения: экосистемный подход и цифровая трансформация // Материалы XXII Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева. – Тюмень: ООО «Вектор БУК», 2024. – С. 74-76.

[2] Барсукова М.Р., Морозов А.В. Психопрофилактика высокого уровня личностной тревожности у военнослужащих, участвующих в боевых действиях // В сборнике: Научно-методологические основы психологической помощи и междисциплинарного сопровождения ресоциализации, реабилитации и реадаптации ветеранов и участников боевых действий, членов их семей и других затронутых категорий населения // Сборник материалов Международной конференции / Отв. редактор Ю.П. Зинченко. – М.: Изд-во Московского университета, 2024. – С. 24-25.

[3] Белкова Н.В. Структура здоровьесберегающей компетенции студентов педагогических вузов // Образование и наука в современных реалиях: сборник материалов Международной научно-практической конференции: в 2 томах. Том 1. – Чебоксары: Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2017. – С. 127-129.

[4] Беломестнова М.Е., Мирошников А.Б. Научно-исследовательская работа магистранта спортивного вуза. – М.: РГУФКСМиТ, 2024. – 246 с.

[5] Буча-Маня-тонис Р., Паун Д.Г., Миндреску В., Кэтунэ К. Йога – дополнительный метод повышения спортивных показателей элитных румынских спортсменов // Учёные записки Белорусского государственного университета физической культуры. – 2023. – № 26. – С. 356-375.

[6] Дроздова Е.М. Эффективность применения метода альтернативной интерпретации в когнитивно-поведенческой терапии // Академическая публицистика. – 2024. – № 7-1. – С. 323-327.

[7] Зимняя И.А., Земцова Е.В. Интегративный подход к оценке единой социально-профессиональной компетентности выпускников вузов // Высшее образование сегодня. – 2008. – № 5. – С. 14-19.

[8] Иванова Э.Н., Липатова И.Ф. Зависимость психоэмоционального состояния студентов от их физической активности // Заметки учёного. – 2021. – № 2. – С. 269-273.

[9] Карпова Э.Б., Тарабрина Н.В., Цымбал А.В. и др. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психодиагностика и психологическая помощь. – СПб.: СПбГУ, 2013. – 142 с.

[10] Ландина В.А. Посттравматическое стрессовое расстройство // Молодёжь XXI века: образование, наука, инновации: Материалы XII Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием. – Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2024. – С. 36-37.

[11] Лахтин А.Ю. Акмеолого-педагогические аспекты занятий физической культурой в вузах // Мир науки, культуры, образования. – 2016. – № 5 (60). – С. 44-46.

[12] Морозов А.В. К вопросу о социально-психологической реабилитации военнослужащих, получивших ранения в ходе специальной военной операции // В сборнике: Драгомировские образовательные чтения // Сборник научных статей по материалам VII Международной научно-практической конференции. – Пенза: ПГУ, 2024. – С. 193-198.

[13] Морозов А.В. Поиск смысла жизни через призму здоровьесбережения как психологическая проблема личности в современном обществе // В сборнике: Конфликты в современном мире: международное, государственное и межличностное измерение // Материалы V Международной науча ной конференции / отв. редакторы Ю.О. Бронникова, Л.В. Мясникова, Т.Г. Фирсова. – Саратов: СНИГУ им. Н.Г. Чернышевского, 2016. – С. 536-540.

[14] Морозов А.В. Психопрофилактика личностной тревожности у военнослужащих в условиях специальной военной операции // Военный академический журнал. – 2024. – № 4. – С. 69-73.

[15] Морозов А.В. Стрессоустойчивость субъектов образовательного процесса как залог здоровья и личностного развития // В сборнике: Высшая школа: опыт, проблемы, перспективы // Материалы XVII Международной научно-практической конференции. – М.: РУДН, 2024. – С. 36-40.

[16] Морозов А.В., Мухаметзянов И.Ш. Медико-психологические аспекты здоровьесберегающей информационно-образовательной среды // Человек и образование. – 2017. – № 2 (51). – С. 48-54.

[17] Мухаметзянов И.Ш. Здоровьесбережение и укрепление здоровья подрастающего поколения как условие социализации // В сборнике: Социализация человека в современном мире в интересах устойчивого развития общества: междисциплинарный подход // Сборник материалов Международной научно-практической конференции. – Калуга: КГУ, 2017. – С. 185-192.

[18] Судиловская И.А. Посттравматическое стрессовое расстройство: симптомы, причины, предикты уязвимости // Журнал гуманитарных наук. – 2019. – № 1 (21). – С. 23-27.

[19] Сутормина Н.В. Роль нейротрофического фактора мозга (BDNF) в физической активности (обзор) // Комплексные исследования детства. – 2022. – Т. 4. – № 2. – С. 124-133. – DOI 10.33910/2687-0223-2022-4-2-124-133.

[20] Bashkireva A., Bashkireva T., Morozov A., Evdokimova A., Tsvetkov S. The psychological safety of students in the context of digitalization as a factor of social health // В сборнике: E3S Web of Conferences. – 2021. – Т. 295. – С. 05001.

[21] Khayrutdinov R.R., Mukhametzyanova F.G., Bashkireva T.V., Bashkireva A.V., Morozov A.V. Stress Resistance of Personality in the Conditions of Development of Professional Activity // International Journal of Higher Education. – 2020. – Vol. 9. – No. 8. – Pp. 100-104.

[22] Whitworth J.W., Ciccolo J.T. Exercise and Post-Traumatic Stress Disorder in Military Veterans: A Systematic Review // Mil Med. – 2016. – Vol. 181 (9). – Pp. 953-960.

Spisok literatury:

[1] Abuzdina A.A. Fizicheskaya aktivnost' v kompleksnom lechenii posttravmaticheskogo stressovogo rasstrojstva // Strategiya formirovaniya zdorovogo obraza zhizni naseleniya: ekosistemnyj podhod i cifrovaya transformaciya // Materialy XXII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, posvyashchennoj pamyati d.p.n., professora V.N. Zueva. – Tyumen': OOO «Vektor BUK», 2024. – S. 74-76.

[2] Barsukova M.R., Morozov A.V. Psihoprofilaktika vysokogo urovnya lichnostnoj trevozhnosti u voennosluzhashchih, uchastvuyushchih v boevyh dejstviyah // V sbornike: Nauchno-metodologicheskie osnovy psihologicheskoj pomoshchi i mezhdisciplinarnogo soprovozhdeniya resocializacii, reabilitacii i readaptacii veteranov i uchastnikov boevyh dejstvij, chlenov ih semej i drugih zatronutyh kategorij naseleniya // Sbornik materialov Mezhdunarodnoj konferencii / Otv. redaktor Yu.P. Zinchenko. – M.: Izd-vo Moskovskogo universiteta, 2024. – S. 24-25.

[3] Belkova N.V. Struktura zdorov'esberegayushchej kompetencii studentov pedagogicheskih vuzov // Obrazovanie i nauka v sovremennyh reali-

yah: sbornik materialov Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii: v 2 tomah. Tom 1. – Cheboksary: Centr nauchnogo sotrudnichestva «Interaktiv plyus», 2017. – S. 127-129.

[4] Belomestnova M.E., Miroshnikov A.B. Nauchno-issledovatel'skaya rabota magistranta sportivnogo vuza. – M.: RGUFKSMiT, 2024. – 246 s.

[5] Bucha-Manya-tonis R., Paun D.G., Mindresku V., Ketune K. Joga – dopolnitel'nyj metod povysheniya sportivnyh pokazatelej elitnyh rumynskih sportsmenov // Uchyonye zapiski Belorusskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoj kul'tury. – 2023. – № 26. – S. 356-375.

[6] Drozdova E.M. Effektivnost' primeneniya metoda al'ternativnoj interpretacii v kognitivno-povedencheskoj terapii // Akademicheskaya publicistika. – 2024. – № 7-1. – S. 323-327.

[7] Zimnyaya I.A., Zemcova E.V. Integrativnyj podhod k ocenke edinoj social'no-professional'noj kompetentnosti vypusknikov vuzov // Vysshee obrazovanie segodnya. – 2008. – № 5. – S. 14-19.

[8] Ivanova E.N., Lipatova I.F. Zavisimost' psihoemocional'nogo sostoyaniya studentov ot ih fizicheskoj aktivnosti // Zametki uchyonogo. – 2021. – № 2. – S. 269-273.

[9] Karpova E.B., Tarabrina N.V., Cymbal A.V. i dr. Psihologiya krizisnyh i ekstremal'nyh situacij: psihodiagnostika i psihologicheskaya pomoshch'. – SPb.: SPbGU, 2013. – 142 s.

[10] Landina V.A. Posttravmaticheskoe stressovoe rasstrojstvo // Molodyozh' XXI veka: obrazovanie, nauka, innovacii: Materialy HII Vserossijskoj studencheskoj nauchno-prakticheskoj konferencii s mezhdunarodnym uchastiem. – Novosibirsk: Novosibirskij gosudarstvennyj pedagogicheskij universitet, 2024. – S. 36-37.

[11] Lahtin A.Yu. Akmeologo-pedagogicheskie aspekty zanyatij fizicheskoj kul'turoj v vuzah // Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya. – 2016. – № 5 (60). – S. 44-46.

[12] Morozov A.V. K voprosu o social'no-psihologicheskoj reabilitacii voennosluzhashchih, poluchivshih raneniya v hode special'noj voennoj operacii // V sbornike: Dragomirovskie obrazovatel'nye chteniya // Sbornik nauchnyh statej po materialam VII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii. – Penza: PGU, 2024. – S. 193-198.

[13] Morozov A.V. Poisk smysla zhizni cherez prizmu zdorov'esberezheniya kak psihologicheskaya problema lichnosti v sovremennom obshchestve // V sbornike: Konflikty v sovremennom mire: mezhdunarodnoe, gosudarstvennoe i mezhlichnostnoe izmerenie // Materialy V Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii / otv. redaktory Yu.O. Bronnikova, L.V. Myasnikova, T.G. Firsova. – Saratov: SNIGU im. N.G. Chernyshevskogo, 2016. – S. 536-540.

[14] Morozov A.V. Psihoprofilaktika lichnostnoj trevozhnosti u voennosluzhashchih v usloviyah special'noj voennoj operacii // Voennyj akademicheskij zhurnal. – 2024. – № 4. – S. 69-73.

[15] Morozov A.V. Stressoustojchivost' sub"ektov obrazovatel'nogo processa kak zalog zdorov'ya i lichnostnogo razvitiya // V sbornike: Vysshaya shkola: opyt, problemy, perspektivy // Materialy XVII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii. – M.: RUDN, 2024. – S. 36-40.

[16] Morozov A.V., Muhametzyanov I.Sh. Mediko-psihologicheskie aspekty zdorov'esberegayushchej informacionno-obrazovatel'noj sredy // Chelovek i obrazovanie. – 2017. – № 2 (51). – C. 48-54.

[17] Muhametzyanov I.Sh. Zdorov'esberezhenie i ukreplenie zdorov'ya podrastayushchego pokoleniya kak uslovie socializacii // V sbornike: Socializaciya cheloveka v sovremennom mire v interesah ustojchivogo razvitiya obshchestva: mezhdisciplinarnyj podhod // Sbornik materialov Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii. – Kaluga: KGU, 2017. – S. 185-192.

[18] Sudilovskaya I.A. Posttravmaticheskoe stressovoe rasstrojstvo: simptomy, prichiny, predikty uyazvimosti // Zhurnal gumanitarnyh nauk. – 2019. – № 1 (21). – S. 23-27.

[19] Sutormina N.V. Rol' nejrotroficheskogo faktora mozga (BDNF) v fizicheskoj aktivnosti (obzor) // Kompleksnye issledovaniya detstva. – 2022. – T. 4. – № 2. – S. 124-133. – DOI 10.33910/2687-0223-2022-4-2-124-133.

[20] Bashkireva A., Bashkireva T., Morozov A., Evdokimova A., Tsvetkov S. The psychological safety of students in the context of digitalization as a factor of social health // В сборнике: E3S Web of Conferences. – 2021. – T. 295. – C. 05001.

[21] Khayrutdinov R.R., Mukhametzyanova F.G., Bashkireva T.V., Bashkireva A.V., Morozov A.V. Stress Resistance of Personality in the Conditions of Development of Professional Activity // International Journal of Higher Education. – 2020. – Vol. 9. – No. 8. – Pp. 100-104.

[22] Whitworth J.W., Ciccolo J.T. Exercise and Post-Traumatic Stress Disorder in Military Veterans: A Systematic Review // Mil Med. – 2016. – Vol. 181 (9). – Pp. 953-960.