

Систематические обзоры доказывают эффективность проприоцептивных тренировок в снижении частоты растяжений голеностопного сустава у спортсменов. Дополнительные исследования у тхэквондистов с хронической нестабильностью голеностопа подтверждают улучшение баланса и силовых показателей после включения специализированных упражнений в тренировочный процесс.

3. Дифференцированное планирование нагрузки.

Чередование высокоинтенсивных спарринговых занятий и восстановительных тренировочных дней снижает риск накопительных повреждений и перетренированности, что особенно важно в соревновательные периоды [1, 5].

4. Мониторинг функционального состояния.

Регулярная оценка подвижности суставов, мышечной силы и баланса позволяет своевременно выявлять функциональные ограничения и корректировать тренировочные нагрузки, снижая вероятность повторных травм [4].

5. Восстановительные мероприятия.

Использование щадящих аэробных нагрузок (в том числе водной среды), упражнений на гибкость и миофасциального расслабления способствует снижению мышечного утомления и улучшению восстановления мягких тканей, что особенно актуально при высокой соревновательной плотности.

**Заключение.** Вышеизложенное позволяет нам сделать вывод, что травматизм в тхэквондо имеет преимущественно локализацию в области нижних конечностей и во многом связан со спецификой ударной техники и соревновательной нагрузки [1–5]. Включение в тренировочный процесс системной силовой подготовки, проприоцептивных упражнений, индивидуализированного планирования нагрузки и регулярного функционального мониторинга является эффективной стратегией профилактики травм.

Реализация индивидуального подхода к профилактике травматизма у спортсменов 16–20 лет позволяет снизить частоту ушибов, растяжений и вывихов, повысить устойчивость опорно-двигательного аппарата и обеспечить долгосрочную спортивную результативность без ущерба для здоровья.

1 Кабирова О. Р., Бикьянова Ф. Р. Предупреждение и профилактика спортивного травматизма во время занятий физической культурой и спортом : учеб. пособие. – Магнитогорск : ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г. И. Носова», 2020. – 924 с. – ISBN 978-5-9967-1845-0.

2 ПРОФИЛАКТИКА травматизма спортсменов / Исследование на Elibrary // Профилактика травматизма спортсменов. – 14 февр. 2026. – Режим доступа: [elibrary.ru/82813793](http://elibrary.ru/82813793) (дата обращения: 28.02.2026).

3 Анализ травматизма у тхэквондистов. Анализ травматизма у тхэквондистов: статистика и причины // SportMedicine.ru. – Режим доступа: [sportmedicine.ru/taekwondo.php](http://sportmedicine.ru/taekwondo.php) (дата обращения: 28.02.2026).

4 Теплухин Е. И., Юдин Д. С., Осипова О. О. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре в вузе // Науки о здоровье. – 2019. – №. – Статья. – Режим доступа: [elibrary.ru/39254920](http://elibrary.ru/39254920) (дата обращения: 28.02.2026).

## **ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПРОФИЛАКТИКУ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И УМСТВЕННОГО ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ**

***Кудина М.А., Трубочкина А.А.,***

*студенты 1 курса ВГМУ, г. Витебск, Республика Беларусь*

Научный руководитель – Валько О.В., доцент; Позняк Ж.А., ст. преподаватель

Современное общество характеризуется высокой интенсивностью информационных потоков и повышенными требованиями к психоэмоциональной устойчивости, что обуславливает особую остроту проблемы умственного переутомления и эмоционального выгорания. Всемирная организация здравоохранения, признав масштаб проблемы, официально включила синдром эмоционального выгорания в Международную классификацию болезней (МКБ-10), которая вступила в силу 1 января 2022 года [1].

Наиболее уязвимой категорией являются студенты и старшеклассники, ежедневно испытывающие серьезные умственные нагрузки и стресс в период обучения и экзаменационных сессий.

Одним из физиологически обоснованных инструментов профилактики данных состояний выступает физическая культура. Регулярные нагрузки способствуют нормализации работы эндокринной системы: снижается уровень кортизола, повышается выработка эндорфинов и серотонина, что улучшает настроение и повышает стрессоустойчивость [2, 3]. Групповые занятия и командные виды спорта способствуют формированию поддерживающей социальной сети, что снижает риск развития выгорания [4, с. 1].

Однако существует проблема недостаточной мотивации студентов к традиционным занятиям физической культурой, что снижает их оздоровительный потенциал. Это определяет актуальность разработки новых форм и программ физической активности, ориентированных на потребности студенческой молодежи и способствующих эффективной профилактике умственного переутомления.

Цель исследования – теоретическое обоснование положительного влияния средств физической культуры на профилактику умственного переутомления и эмоционального выгорания на основе оценки уровня усталости студентов 1 курса Витебского государственного медицинского университета (ВГМУ), учащихся 9 и 11 классов ГУО «Средняя школа №14 г. Витебска имени З.А. Космодемьянской», а также разработка практических рекомендаций по их применению.

**Материал и методы.** Объектом исследования являются студенты 1 курса ВГМУ (n=20), а также учащиеся 9 класса (n= 20) и 11 класса (n=18) ГУО «Средняя школа №14 г. Витебска имени З.А. Космодемьянской» общим количеством 58 человек. Предмет исследования – уровень умственного переутомления и склонность к эмоциональному выгоранию.

Исследование проводилось в три этапа: анализ литературы, первичное анкетирование, внедрение комплекса физических упражнений и повторное тестирование. Нами была выдвинута гипотеза: регулярное выполнение ряда физических упражнений способствует снижению уровня умственного переутомления и служит хорошей профилактикой эмоционального выгорания.

В работе использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогический эксперимент, математическо-статистический анализ.

**Результаты и их обсуждение.** Исследование проводилось с соблюдением этических принципов. Для оценки уровня умственного переутомления и эмоционального выгорания использовался метод анкетного опроса. Анкета включала 20 вопросов, направленных на выявление признаков утомления (нарушение сна, снижение работоспособности, трудности концентрации внимания, эмоциональная лабильность) и симптомов эмоционального выгорания. Для удобства восприятия, уровни усталости были объединены в подгруппы (0-8 – норма (баланс), 9-16 – усталость (утомляемость), 17-24 – умеренная усталость (первые признаки выгорания), 25-32 – выгорание (астения, субдепрессия)). Результаты анкетирования представлены в таблице №1 в виде количества человек, попавших в ту или иную подгруппу.

Таблица – Результаты анкетирования

Результаты теста в баллах	До проведения исследования				После проведения исследования			
	от 0 до 8	от 9 до 16	от 17 до 24	от 25 до 32	от 0 до 8	от 9 до 16	от 17 до 24	от 25 до 32
1 курс ВГМУ (20 чел.), к-во чел.	1	9	8	2	8	7	5	0
11 класс (18 чел.), к-во чел.	5	4	8	1	9	5	6	0
9 класс (20 чел.), к-во чел.	8	9	3	0	15	4	1	0

В ходе исследования мы получили следующие данные:

Снижение уровня умственного переутомления. У участников, регулярно выполнявших предложенный комплекс физических упражнений, наблюдалось снижение

субъективных признаков утомления: улучшились показатели сна, повысилась работоспособность, уменьшились трудности концентрации.

Положительная динамика эмоционального состояния. Было обнаружено уменьшение выраженности симптомов эмоционального выгорания.

Улучшение психофизиологического состояния: участники отмечали прилив бодрости, улучшение настроения после физических нагрузок (таблица).

**Заключение.** Таким образом, проведенное исследование подтвердило гипотезу о положительном влиянии средств физической культуры на профилактику умственного переутомления и эмоционального выгорания среди студентов и старшеклассников. Включение регулярных физических упражнений в режим учебной деятельности способствует оптимизации психоэмоционального состояния обучающихся и повышению их устойчивости к стрессовым факторам образовательной среды.

1 Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем. МКБ-10: [сайт]. – URL: <https://mkb-10.com/> (дата обращения: 16.02.2025).

2 Маркина, И.В. Физическая активность как инструмент профилактики эмоционального выгорания у студентов вуза / И.В. Маркина // Педагогическая перспектива. – 2025. – №3. – С. 33-40. – URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_82784796\\_81637399.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_82784796_81637399.pdf). (дата обращения: 17.02.2025).

3 Питкин, В.А. Влияние физической культуры на психическое здоровье человека / В.А. Питкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – №8. – С. 260-265. – URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_54500774\\_23424966.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_54500774_23424966.pdf). (дата обращения: 17.02.2025).

4 Карпов, В.Ю. Воспитание межличностного общения и профессионального взаимодействия студентов средствами физической культуры и спорта / В.Ю. Карпов, Е.А. Белоцерковец // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2009. – № 1. – С. 46-50.

## **ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ МЕТОДИКА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ИНВАЛИДОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

***Мороков П.В.,***

*студент 5 курса Воронежской государственной академии спорта,  
г. Воронеж, Российская Федерация*

Научный руководитель – Покусаев В.А., ст. преподаватель

Актуальность проблемы реабилитации лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) обусловлена глобальной распространённостью патологий ОДА и современной общественно-политической ситуацией. Как справедливо отмечают исследователи, «сила, как физическое качество, является приоритетным для развития в физическом воспитании инвалидов с ПОДА, поскольку позволяет не только улучшить качество бытового самообслуживания, но и является основой для формирования других физических качеств» [6]. Однако существующие методы ЛФК часто неэффективны в долгосрочной перспективе, так как не устраняют ключевое звено патогенеза — мышечную слабость. По наблюдениям специалистов, работающих с данной категорией, «основная цель занятия состоит не только в устранении болевого синдрома, но и в обучении занимающихся навыкам эффективных и безопасных движений, не вызывающих болей» [6].

Цель исследования – оптимизация двигательной активности инвалидов с ПОДА в условиях тренажёрного зала. Мы предположили, что системное применение разработанной методики силовой подготовки будет способствовать не только росту силовых показателей, но и улучшению функциональных возможностей и психофизиологического состояния занимающихся.

**Материал и методы.** Исследование проводилось на базе БУ ВО ЦКРИ «Семь ступеней» (г. Воронеж) с сентября 2025 по май 2026 г. В педагогическом эксперименте участвовали две группы мужчин с инвалидностью вследствие ПОДА (18–45 лет) по 12 человек в каждой. Контрольная группа (КГ) занималась по традиционной программе АФК, экспериментальная (ЭГ) – по авторской методике в течение 2 месяцев (24 занятия). Методика базировалась на принципах безопасности и индивидуализации и включала: углублённую диагностику двигательных паттернов; блок проприоцептивной активации; управляемую прогрессию нагрузки; интеграцию функциональных связей и ведение