

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

дневника самочувствия. Как подчёркивается в исследованиях, «средствами реабилитации выступают силовые упражнения на тренажёрных устройствах: вертикальная и горизонтальная тяга, сгибание-разгибание ног, блочная рама» [6]. Эффективность оценивалась по антропометрии, кистевой и становой динамометрии, опроснику САН. Важно отметить, что в состав экспериментальной группы вошли не только лица с инвалидностью вследствие заболеваний ОДА, но и ветераны, получившие травмы в ходе выполнения задач Специальной военной операции. Как отмечается в современных исследованиях, «основной характер травм, полученных в процессе решения задач СВО, представляет собой минно-взрывные ампутации, требующие последующего протезирования. Главной задачей реабилитации становится восстановление двигательных навыков, связанных с утратой верхних или нижних конечностей, адаптация к протезу» [5]. Включение данной категории реабилитантов потребовало особого внимания к психологическому сопровождению и индивидуальному подбору средств физической реабилитации.

**Результаты и их обсуждение.** В КГ динамика всех показателей была статистически незначимой ( $p > 0,05$ ). В ЭГ зафиксирован достоверный прирост: кистевой силы – на +4,64 кг (с 25,19 до 29,83 кг;  $p < 0,001$ ); становой силы — на +11,39 кг (с 78,42 до 89,81 кг;  $p < 0,001$ ). Эти данные согласуются с результатами других исследователей, которые отмечают, что «средние показатели в экспериментальной группе показали значительные изменения, составляя 25 кг на момент начала исследования и 40 кг на момент завершения исследования» [6]. На фоне роста силы отмечено снижение массы тела на -1,15 кг ( $p < 0,05$ ), что указывает на положительную рекомпозицию состава тела. Показатель САН улучшился на +0,67 балла ( $p < 0,001$ ), отражая снижение кинезиофобии и рост активности. Как показывает практика, «занимающиеся стали чувствовать себя намного увереннее, отмечая улучшение качества жизни в целом» [2]. При построении тренировочной программы для лиц с ПОДА особое внимание уделялось преодолению проблемных фаз движения. В исследованиях подчёркивается, что «для развития силовых показателей и умения преодолевать мёртвую зону рекомендуется применять комплексный подход, включающий специальные упражнения: дожим штанги в «раме», дожим с бруска, жим с паузой и скоростной жим» [1]. Данные средства позволяют безопасно воздействовать на проблемные участки траектории и минимизировать риск травматизации.

Важно отметить, что успешная реализация подобных программ требует не только правильно подобранных упражнений, но и создания комфортной инклюзивной среды. По наблюдениям исследователей, «для лиц с ОВЗ погружение в атмосферу «железного братства» несёт не только выраженный реабилитационно-оздоровительный эффект, но и способствует эффективной социализации в обществе, учит преодолевать все тяготы и невзгоды» [2]. Дополнительным фактором повышения эффективности тренировочного процесса может стать применение методов миофасциального релиза, поскольку «регулярное использование данной методики позволяет избавиться от сцепления рубцовой ткани с мышечными волокнами, что улучшает качество движений, гибкость и уменьшает болевой синдром» [4]. Успешная реабилитация инвалидов с ПОДА требует комплексного подхода, включающего не только силовую подготовку, но и оптимизацию питания. Как подчёркивается в исследованиях, «рациональное соблюдение режима питания благоприятно влияет не только на спортивные показатели спортсмена, но и на его активность, настроение и самочувствие» [3]. Получение достаточного количества нутриентов создаёт основу для полноценного восстановления и повышения продуктивности тренировочного процесса.

**Заключение.** Разработанная методика доказала свою эффективность, обеспечив комплексное улучшение физического и психоэмоционального состояния инвалидов с ПОДА. Полученные результаты подтверждают гипотезу исследования и позволяют рекомендовать методику к внедрению в практику реабилитационных центров. Как подчёркивают специалисты, «подобная высокая эффективность актуализирует необходимость проведения более глубоких исследований по затронутой проблематике» [6]. Полученные результаты подтверждают эффективность разработанной методики не только для лиц с хроническими заболеваниями ОДА, но и для ветеранов с боевыми травмами. По наблюдениям специалистов, работающих с данным контингентом, «в реабилитации больных с военной травмой срабатывает именно комплексный междисциплинарный подход.

Помимо лечения и медицинской реабилитации, не менее актуально привлечь участника боевых действий к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности» [5]. Участники экспериментальной группы, имеющие боевые травмы, продемонстрировали положительную динамику силовых показателей и психоэмоционального состояния, что подтверждает универсальность предложенной методики.

1. Бабичев, В. А. Особенности тренировочного процесса жима штанги лёжа у лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата / В. А. Бабичев, В. А. Васильев // Культура физическая и здоровье. – 2025. – № 2(94). – С. 521-528. – DOI 10.47438/1999-3455\_2025\_2\_521. – EDN ROYGTN.

2. Васильев, В. А. Реализация инклюзивного тренировочного процесса на базе секции по пауэрлифтингу / В. А. Васильев, Т. П. Бегидова // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : сборник научных статей научно-практической конференции, Витебск, 30–20 ноября 2021 года. – Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2021. – С. 264-266. – EDN ACECFQ.

3. Голдак, А. Е. Влияние питания на композицию тела спортсменов пауэрлифтеров / А. Е. Голдак, А. Н. Задорожний, В. А. Васильев // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта : Сборник статей IV Международной российско-белорусской научно-практической конференции, Воронеж, 21–22 февраля 2023 года / Под редакцией О.Н. Сысоева [и др.]. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "РИТМ: издательство, технологии, медицина", 2023. – С. 62-64. – EDN WHNMWB.

4. Миофасциальный релиз как средство профилактики и реабилитации травм в пауэрлифтинге / В. А. Васильев, А. В. Окоделов, Н. В. Терехов, С. А. Пушкин // Адаптивная физическая культура. – 2021. – Т. 88, № 4. – С. 52-53. – EDN XPRBHE.

5. Соболев, Д. В. Практика реабилитации участников специальной военной операции в Воронежской области / Д. В. Соболев, Т. П. Бегидова, В. А. Васильев // Адаптивная физическая культура. – 2023. – Т. 95, № 3. – С. 41-43. – EDN LOINKU.

6. Терехов, Н. В. Особенности силовой подготовки инвалидов с ПОДА / Н. В. Терехов, В. А. Васильев // Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма : Сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов, магистрантов и молодых ученых, Воронеж, 18 апреля 2023 года. – Москва: ООО «РИТМ: издательство, технологии, медицина», 2023. – С. 112-116. – EDN KBEVJY.

## ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЛЕКСОВ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО-ИЗБИРАТЕЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

*Набережнев П.В.,*

*магистрант 2 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель – Новицкий П.И., канд. пед. наук, доцент*

Одним из актуальных вопросов физической подготовки курсантов, обучающихся по военным специальностям, является практическая реализация задач и содержания образовательного процесса в соответствии с установленными требованиями к результатам освоения программного материала и нормативов контрольных упражнений, независимо от уровня физической подготовленности каждого. В тоже время, как показывает реальная практика физической подготовки в армии и учреждениях образования, многие юноши и девушки, включенные в этот процесс, не отличаются отличными или хорошими показателями физической подготовленности: результаты выполнения контрольных упражнений, связанных с проявлением выносливости, силы или быстроты соответствующим «удовлетворительным» оценкам (3 балла, по 5-ти балльной системе), могут встречаться и «неудовлетворительные» оценки. Поиск эффективных и инновационных методик физической подготовки военнослужащих постоянно остается актуальным направлением педагогических исследований в этой сфере [1].

Цель – раскрыть организационно-методические основания использования комплексов преимущественно-избирательного воздействия в физической подготовке лиц с «ниже среднего» (соответствует оценке 3 балла) и «низким» (2 балла) уровнями развития двигательных способностей.

**Материал и методы.** Разработка и экспериментальная апробация комплексов преимущественно-избирательного воздействия осуществлялись в образовательном процессе по физической подготовке женщин-курсантов, обучающихся по специальности «Эксплуатация беспилотных летательных аппаратов». Основные методы исследования включали: литературный анализ, изучение программно-нормативной документации по физической подготовке курсантов и военнослужащих, наблюдения, методы системного подхода. № 8, 18, 33 и других