

Дата публикации: 15.03.2026
DOI: 10.24412/2782-6570-2026_05_01_1
УДК 796

МОДЕЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ КИБЕРСПОРТСМЕНОВ

В.А. Береснева^{1,2,3}, Н.С. Скаржинский⁴, М.А. Новоселов²

¹Автономная некоммерческая организация «Спортивно-методический центр «Кафедра киберспорта», г. Москва, Россия

²Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва, Россия

³Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», г. Москва, Россия

⁴Федеральное государственное бюджетное учреждение «Северо-Кавказский федеральный научно-клинический центр Федерального медико-биологического агентства», г. Ессентуки, Россия

Аннотация. *Введение.* Цель исследования – разработать модель здоровьесбережения киберспортсменов. *Методы.* В исследовании применялся анализ научных статей, а также включенное наблюдение в рамках тренировочной деятельности. *Результаты.* В статье проведен анализ научных исследований из российских и международных баз, что позволило выявить основные угрозы здоровью профессиональных игроков и разработать комплексную модель здоровьесбережения киберспортсменов, интегрирующую физиотерапию, медицину, психологию, офтальмологию, нутрициологию и носимые цифровые устройства и сервисы. *Заключение.* Апробация модели в реальных условиях требует эмпирического тестирования и стандартизации протоколов для практического внедрения в процесс спортивной подготовки киберспортсменов.

Ключевые слова: компьютерный спорт, киберспорт, носимые цифровые устройства, фиджитал движение, спорт, спортивная подготовка, здоровьесбережение, цифровая среда, цифровой след.

Дата публикации: 15.03.2026
DOI: 10.24412/2782-6570-2026_05_01_2
УДК [612.172.2 – 055.25:551.585.5]:616 – 072.7

АДАПТАЦИОННО-РЕЗЕРВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ЛИЦ КОНТРАСТНЫХ КЛИМАТОГЕОГРАФИЧЕСКИХ РЕГИОНОВ В УСЛОВИЯХ ЮГО-ВОСТОЧНОГО ПОБЕРЕЖЬЯ КРЫМА

Т.А. Жмурова¹, С.М. Рябцев¹, Ю.В. Корягина², Т.С. Морозова¹

¹Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Севастопольский государственный университет», г. Севастополь, Россия

²Федеральное государственное бюджетное учреждение «Северо-Кавказский федеральный научно-клинический центр Федерального медико-биологического агентства», г. Ессентуки, Россия

Аннотация. *Введение.* В статье рассматриваются особенности адаптационно-резервных возможностей организма девушек контрастных регионов в условиях юго-восточного побережья Крыма с учетом преобладающего типа вегетативной регуляции. *Методы.* В исследовании принимали участие девушки контрастных регионов (n=25, основная группа здоровья) в период фолликулярной фазы менструального цикла. В процессе исследования использовался метод вариабельности сердечного ритма. *Результаты.* Анализ полученных данных выявил напряжение регуляторных механизмов организма в период острой фазы адаптации у всех обследуемых. Сниженное функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, вегетативная гиперреактивность и парадоксальный тип реагирования на стресс-нагрузку выявлены у девушек с надсегментарным контуром регуляции. *Заключение.* Дезадаптационные процессы в период острой фазы обуславливают снижение резервных возможностей организма, что определяет необходимость своевременного проведения профилактических мероприятий по сохранению уровня здоровья обучающихся.

Ключевые слова: адаптация, резервные возможности, сердечно-сосудистая система, вариабельность сердечного ритма, климатогеографический регион, девушки.

Дата публикации: 15.03.2026
DOI: 10.24412/2782-6570-2026_05_01_3
УДК 769.922; 612.062

ИНТЕГРАЦИЯ ТЕХНИКИ ТРЕХФАЗНОГО ДЫХАНИЯ В ПРОЦЕСС ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ АРТИСТОВ КЛАССИЧЕСКОГО БАЛЕТА: ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ И МЕТОДИКА

В.В. Костяева, Н.Л. Иванова

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва, Россия

Аннотация. Введение. В процессе обучения сложным движениям классического танца у артистов балета часто возникает рефлекторная задержка дыхания в моменты максимальной концентрации внимания. Формирование обратного рефлекса – то есть сознательного контроля над дыханием – является главной целью дыхательной гимнастики для танцоров. Трехфазная система дыхания способна развить весь комплекс органов дыхания посредством выполнения специфических упражнений и установить тесную связь между движением и дыханием. Цель: изучить влияние специальных упражнений на развитие функциональных возможностей организма будущих артистов балета с использованием трехфазной системы дыхания. **Методы.** Исследование одышки по валидизированной шкале Борга; пульсометрия; частота дыхательных движений; устойчивость к гипоксии (проба Штанге и Генчи). **Результаты.** Отмечено улучшение состояния кардиореспираторной системы снижением пульса на 2,1% и частоты дыхательных движений на 2,7%; уменьшилась степень одышки на 47,2%; увеличилось время задержки дыхания как на фазе вдоха (на 18%), так и на фазе выдоха (на 4,8%). **Заключение.** Использование специфических дыхательных техник в рамках хореографической подготовки способствует улучшению адаптации организма к физическим нагрузкам и совершенствованию согласованности движений и дыхания.

Ключевые слова: дыхательная гимнастика, классический балет, функциональные возможности, трехфазное дыхание.

Дата публикации: 15.03.2026
DOI: 10.24412/2782-6570-2026_05_01_4
УДК 612

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ И ЕЕ РЕГУЛЯЦИИ У ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТ

А.П. Тычинина, Ю.В. Корягина, Т.В. Ходова, В.В. Корнева

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Северо-Кавказский федеральный научно-клинический центр Федерального медико-биологического агентства», г. Ессентуки, Россия

Аннотация. Введение. Возраст 9-10 лет – важный этап развития, характеризующийся интенсивным ростом и морфофункциональным созреванием всех систем организма, включая сердечно-сосудистую. Цель работы – изучение гендерных особенностей показателей сердечно-сосудистой системы детей 9-10 лет. **Методы.** У 42 детей обоих полов определяли параметры сердечно-сосудистой системы с помощью прибора ESTECK System Complex. **Результаты.** Между мальчиками и девочками выявлены статистически значимые различия в показателях систолического ($p<0,05$) и диастолического артериального давления ($p<0,01$) в возрасте 10 лет, а также насыщения артериальной крови кислородом в 9 и 10 лет ($p<0,005$). **Заключение.** У детей в возрасте 9-10 лет выявлены незначительные гендерные различия показателей сердечно-сосудистой системы: у мальчиков отмечается преобладание симпатической активности, у девочек – парасимпатической.

Ключевые слова: сердечно-сосудистая система, гендерные особенности, дети 9-10 лет, частота сердечных сокращений, артериальное давление.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА, КУРОРТОЛОГИЯ И ФИЗИОТЕРАПИЯ

Дата публикации: 15.03.2026

DOI: 10.24412/2782-6570-2026_05_01_5

УДК 615.838.9

ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЫ «СЛАВЯНОВСКАЯ» НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА (АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР)

А.И. Русак, Н.В. Ефименко, Ю.В. Корягина

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Северо-Кавказский федеральный научно-клинический центр Федерального медико-биологического агентства», г. Ессентуки, Россия

Аннотация. Введение. В настоящее время маломинерализованные минеральные воды сульфатно-гидрокарбонатного кальциево-натриевого состава широко используются в курортной практике, в том числе и за пределами Железноводского курорта. Целью работы является проведение аналитического обзора работ, посвященных воздействию повышающих резервные возможности организма лечебно-оздоровительных свойств минеральной воды «Славяновская». **Методы.** Анализ научной литературы российских и зарубежных авторов. **Результаты.** Минеральная вода «Славяновская» исследовалась в различных условиях и модификациях. Достоверно установлено ее благоприятное влияние на функциональное состояние гепатобилиарной системы, гормональную регуляцию обменных процессов, репродуктивную систему, перекисный гомеостаз, защитные свойства гастродуоденальной слизи. **Заключение.** Анализ литературных данных показал, что минеральная природная лечебно-столовая питьевая вода «Славяновская» оказывает положительный эффект на организм человека, однако остаются нераскрытые вопросы индивидуальной вариабельности ответа на курсовое применение воды и ее влияние на психофункциональное состояние и адаптационные резервы человека.

Ключевые слова: минеральная вода «Славяновская», курортология, природные лечебные факторы, классификация минеральных вод, восстановительная медицина, спортивная медицина, физиология.

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

Дата публикации: 15.03.2026

DOI: 10.24412/2782-6570-2026_05_01_6

УДК 796; 615.8

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ В МЕЖСЕЗОННЫЙ ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ

Ю.В. Кушнарева, С.В. Нопин, Н.В. Ефименко

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Северо-Кавказский федеральный научно-клинический центр Федерального медико-биологического агентства», г. Ессентуки, Россия

Аннотация. Введение. Цели работы – разработка и оценка эффективности программы, направленной на восстановление функционального состояния верхних конечностей спортсменов в межсезонный период. **Методы.** В исследовании приняло участие 22 спортсмена мужского пола высокой квалификации. До и после применения разработанной программы регистрировались показатели нервно-мышечного аппарата и регионарной гемодинамики. **Результаты** исследования показали, что применение восстановительной программы, включающей электротерапию, пелоидотерапию на шейно-воротниковую зону в комплексе с климато- и терренкуротерапией в условиях Кисловодского курорта в течение 14 дней, в межсезонный период привело к улучшению электрической активности мышц, координации движений и кровообращения в верхних конечностях спортсменов. Кроме того, наблюдалось улучшение церебральной гемодинамики. **Заключение.** В проведенном клиническом исследовании доказана эффективность разработанной 14-дневной программы восстановления функционального состояния верхних конечностей спортсменов.

Ключевые слова: спортсмены, работоспособность, опорно-двигательный аппарат, верхние конечности, электротерапия, пелоидотерапия, шейно-воротниковая зона, климатотерапия, терренкуротерапия.

Дата публикации: 15.03.2026

DOI: 10.24412/2782-6570-2026_05_01_7

УДК 796.352.081

ФАКТОРНАЯ СТРУКТУРА ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ НА ПРИМЕРЕ ЖЕНСКОГО ЕВРОПЕЙСКОГО ТУРА ПО ГОЛЬФУ

А.Н. Корольков¹, Р.Р. Галиев¹, О.В. Лангуева²

¹Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань, Россия

²Региональная общественная организация «Федерация гольфа в городе Москве», г. Москва, Россия

Аннотация. Введение. В статье предпринята попытка установления факторной структуры игровых действий, выявления наиболее весомых показателей, определяющих результаты игры.

Методы. Для решения поставленных задач были проведены корреляционный, факторный и регрессионный анализы статистических показателей игроков Европейского женского тура (Ladies European Tour) и отборочных турниров (Ladies European Tour Access Series), показанных в сезоне 2024-25 гг. Объем выборки составил 120 игроков. **Результаты.** Установлена факторная структура игровых действий. Получено уравнение множественной линейной регрессии, связывающее средний результат игры в одном раунде с семью значимыми статистическими показателями. **Заключение.** В результате регрессионного анализа выявлены наиболее весомые статистические показатели, объясняющие 80% изменений результата игры в течение раунда.

Ключевые слова: регрессия, точность и дальность ударов, психологическая устойчивость, технико-тактическая подготовленность.

Дата публикации: 15.03.2026

DOI: 10.24412/2782-6570-2026_05_01_8

УДК 796.92

СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД ЗАРУБЕЖНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ НА МЕТОДОЛОГИЮ И ОРГАНИЗАЦИЮ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В БЕГОВЫХ ЛЫЖАХ

Ю.В. Корягина^{1,2}, С.В. Нопин¹

¹Федеральное государственное бюджетное учреждение «Северо-Кавказский федеральный научно-клинический центр Федерального медико-биологического агентства», г. Ессентуки, Россия

²Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный научный центр физической культуры и спорта», г. Москва, Россия

Аннотация. Введение. Анализ технико-тактической подготовленности в беговых лыжах имеет методологические и технические сложности, что может негативно сказаться на валидности и воспроизводимости результатов, а также на возможности сопоставления данных различных исследований. **Методы.** Поиск научной информации о методологии и техническом инструментарии научных исследований в беговых лыжах. Глубина поиска – с 2000 года.

Результаты. Исследователи рекомендуют стандартизировать и детализировать используемые методы и материалы и их документальное представление в научно-исследовательской работе так, чтобы описание методики обеспечивало возможность воспроизведения результатов исследования. Авторы разрабатывают нормативы и требования к условиям проведения и описания экспериментов, особенно касающихся техники и биомеханики передвижения на лыжах. **Заключение.** Учет представленных материалов в работе будет способствовать развитию научных исследований техники и биомеханики передвижения на беговых лыжах, а также повышению качества технико-тактической подготовки в этом виде спорта.

Ключевые слова: беговые лыжи, технико-тактическая подготовленность.