

Дата публикации: 15.06.2026

DOI: 10.24412/2782-6570-2026_05_02_1

УДК [612.21: 612.172.2] – 055.15 (292.53)

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СИСТЕМЫ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ ЛИЦ КОНТРАСТНЫХ КЛИМАТОГЕОГРАФИЧЕСКИХ РЕГИОНОВ С УЧЕТОМ ТИПА ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ 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 резервные возможности системы внешнего дыхания юношей контрастных регионов с учетом преобладающего типа вегетативной регуляции в условиях юго-восточного побережья Крыма. В исследовании принимали участие мужчины (n=25) основной группы здоровья, коренные жители умеренного пояса резко-континентального климата. **Методы.** В процессе исследования применялись метод спирометрии и метод вариабельности сердечного ритма. **Результаты.** Анализ функциональных резервов системы внешнего дыхания юношей с генетически детерминированным типом вегетативной регуляции определил соответствие диапазону удовлетворительного уровня при проведении нагрузочной пробы Штанге. При этом для обследуемых с IV-ым типом выявлено соответствие неудовлетворительному уровню при проведении нагрузочной пробы Генчи. **Заключение.** В условиях юго-восточного побережья Крыма у обследуемых выявлен рестриктивный тип нарушения вентиляционной функции. Нефизиологический паттерн дыхания в зависимости от преобладающего типа вегетативной регуляции определяет уровень снижения функциональных возможностей респираторной системы лиц контрастных климатогеографических регионов.

Ключевые слова: функциональные резервы, система внешнего дыхания, спирометрия, вариабельность сердечного ритма, мужчины, контрастный климатогеографический регион.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА, КУРОРТОЛОГИЯ И ФИЗИОТЕРАПИЯ

Дата публикации: 15.06.2026

DOI: 10.24412/2782-6570-2026_05_02_2

УДК 615.825.6

ПРИМЕНЕНИЕ РОБОТИЗИРОВАННОГО КОМПЛЕКСА CON-TREX В ВОССТАНОВЛЕНИИ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ: АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР

О.С. Збицкая¹, Ю.В. Корягина¹, И.Р. Цечоев²

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

²Автономная некоммерческая медицинская организация «Ставропольский краевой клинический консультативно-диагностический центр», г. Ставрополь, Россия

Аннотация. Введение. Цель работы – провести анализ научной литературы о возможности применения роботизированного комплекса CON-TREX с целью восстановления и повышения функционального состояния верхних конечностей у спортсменов игровых видов спорта. **Методы.** Проведен анализ научной литературы российских и зарубежных авторов. Для сбора информации были использованы электронные базы данных: eLibrary, PubMed, Google Scholar. **Результаты.** Выявлено, что комплекс CON-TREX широко используется в спортивной медицине для восстановления функционального состояния нижних конечностей, диагностики

мышечных дисбалансов, а также в реабилитации верхних и нижних конечностей вследствие перенесенных травм опорно-двигательного аппарата. **Заключение.** Исследований с применением комплекса CON-TREX, направленных на оценку и повышение функционального состояния верхних конечностей у спортсменов, не найдено. Вопрос разработки методики восстановления верхних конечностей в период интенсивной тренировочной деятельности с использованием комплекса CON-TREX остается актуальным.

Ключевые слова: CON-TREX, верхние конечности, механотерапия, биологическая обратная связь, восстановительная медицина, спортивная медицина, игровые виды спорта.

Дата публикации: 15.06.2026

DOI: 10.24412/2782-6570-2026_05_02_3

УДК 796; 159.91

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ НЕЙРОБИОУПРАВЛЕНИЯ ПО БЕТА-РИТМУ ГОЛОВНОГО МОЗГА НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНОВ-МУЖЧИН С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ПСИХИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Ю.В. Корягина¹, С.В. Нопин¹, Ю.В. Кушнарева¹, О.Н. Акимкина¹, Е.В. Дзюбинская²

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

²Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова», г. Москва, Россия

Аннотация. Введение. Целью работы явилась оценка эффективности коррекционно-восстановительных воздействий нейробиоуправления по бета-ритму головного мозга на организм спортсменов-мужчин с разным уровнем психической работоспособности. **Методы.** В период учебно-тренировочных сборов в исследовании приняли участие 76 спортсменов-мужчин. Спортсмены основной группы проходили курс нейробиоуправления, направленный на повышение активности бета-ритма головного мозга с использованием биологической обратной связи. Каждый сеанс включал графическую (10 минут) и игровую (16 минут) части, а полный курс состоял из 8-10 сеансов. **Результаты.** Под влиянием бета-стимулирующего тренинга у спортсменов-мужчин улучшались психофизиологические показатели: психическая работоспособность, вработываемость, устойчивость и время сенсомоторных реакций. По данным функциональных показателей динамика изменений варьировала. У мужчин с высокой психической работоспособностью наблюдалось повышение экономизации работы сердечно-сосудистой системы. У всех мужчин снижались напряжение мимической мускулатуры, психоэмоциональное напряжение, а у лиц с низкой и средней работоспособностью дыхание становилось чаще и ритмичнее. **Заключение.** Вследствие прохождения курса бета-тренинга спортсмены с низкой и средней психической работоспособностью по своим психофизиологическим показателям стали приближаться к лицам с высокой работоспособностью, достигая схожих к ним величин тревожности, работоспособности и времени реакции.

Ключевые слова: спортсмены, нейробиоуправление, бета-ритм головного мозга, психическая работоспособность, функциональное состояние.

Дата публикации: 15.06.2026

DOI: 10.24412/2782-6570-2026_05_02_4

УДК 001.8:001.891

ЧЕК-ЛИСТ CLEAR ДЛЯ ОЦЕНКИ НАРРАТИВНЫХ ОБЗОРОВ: РЕЗУЛЬТАТЫ МЕЖДУНАРОДНОГО ДЕЛЬФИ-КОНСЕНСУСА, ПРОВЕДЕННОГО УЧЕНЫМИ В ОБЛАСТИ СПОРТИВНОЙ НАУКИ

А.Б. Мирошников¹, А.В. Шевцов¹, А.В. Мештель¹, Е.А. Павлов¹, М.В. Максимов²

¹Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва, Россия

²Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы «Центр спорта и образования «Самбо-70» Департамента спорта города Москвы, г. Москва, Россия

Аннотация. Введение. Несмотря на широкое распространение нарративных обзоров их экспертная оценка остается недостаточно стандартизированной. Существующие инструменты либо ориентированы на систематические обзоры, либо не учитывают глубину аналитического синтеза. Большинство применяемых подходов не позволяет одновременно оценивать

прозрачность отбора литературы, качество критического анализа и уровень концептуальной интеграции данных. Цель: разработать и согласовать с экспертами чек-лист, предназначенный для оценки методологической прозрачности и аналитической глубины нарративных обзоров. **Методы.** Чек-лист был сформирован после анализа методологических публикаций и уточнен в ходе двух раундов модифицированной Дельфи-процедуры. Экспертам предлагалось оценить релевантность, ясность и значимость предложенных пунктов. **Результаты.** Финальная версия чек-листа включает 18 критериев, сгруппированных по пяти доменам: цель обзора, прозрачность поиска, структура доказательств, критический анализ и этическая отчетность. Разработана шкала интерпретации суммарного балла, а также отдельная шкала, позволяющая классифицировать обзоры по уровню аналитической глубины от описательного до концептуального синтеза. **Заключение.** Чек-лист может использоваться как рабочий инструмент для рецензентов и может применяться в научной и редакторской практике. Следующий этап работы должен включать независимую проверку межэкспертного согласия при применении разработанного нами чек-листа в разных научных областях.

Ключевые слова: нарративный обзор, качество обзора, оценка литературы, Дельфи-метод, чек-лист, аналитический синтез, доказательная медицина, научная методология.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Дата публикации: 15.06.2026

DOI: 10.24412/2782-6570-2026_05_02_5

УДК 796.92

АНАЛИЗ ЗАРУБЕЖНЫХ НАУЧНЫХ РАБОТ, ПОСВЯЩЕННЫХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ КОНЬКОВЫМ СТИЛЕМ

Ю.В. Корягина^{1,2}, С.В. Нопин², О.Н. Акимкина², А.С. Нопин³

¹Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный научный центр физической культуры и спорта», г. Москва, Россия

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

³Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет медицины» Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Москва, Россия

Аннотация. Введение. Цель работы – поиск, систематизация и анализ зарубежных научных работ, посвященных совершенствованию технико-тактической подготовленности спортсменов в лыжных гонках коньковым стилем. **Методы.** Поиск журнальных статей проводился по ключевым словосочетаниям «skating technique in cross country skiing training» в базе данных PubMed. Глубина поиска – с 2000 года. Найденные источники отбирались, переводились и подвергались анализу и синтезу. **Результаты.** Как показали исследования, более скоростные коньковые лыжные ходы – одновременный одношажный и одновременный бесшажный ход – являются более энергозатратными и имеют большую физиологическую стоимость нагрузки, требуют хорошей скоростно-силовой подготовленности, которой часто не хватает юным и более слабым спортсменам. Меньшую физиологическую цену, а, следовательно, и меньшее утомление вызывают способы передвижения лыжника с участием мышц нижних конечностей: варианты одновременного двухшажного конькового хода для подъема и равнины. **Заключение.** Выбор оптимального конькового лыжного хода для разных трасс определяется поддержанием заданной для данной длины дистанции скоростью (темпом прохождения дистанции), частотой и длительностью циклов движений, проявляемой силой и скоростью для выполнения махов, отталкиваний и следующих за ними прокатов.

Ключевые слова: лыжные гонки, библиометрический анализ, технико-тактическая подготовленность лыжника, биомеханика спортивных движений, функциональная подготовленность.

Дата публикации: 15.06.2026
DOI: 10.24412/2782-6570-2026_05_02_6
УДК 796-053.2

ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ВЕРТИКАЛЬНОГО ПРЫЖКА С МЕСТА ЗДОРОВЫМИ ДЕТЬМИ В ВОЗРАСТЕ 5-10 ЛЕТ

Е.А. Сигов, Т.Ф. Абрамова, М.П. Шестаков

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

Аннотация. Введение. Целью данного исследования является оценка влияния возраста (5-10 лет) и биомеханических показателей на результативность прыжка вверх с места. **Методы.** В исследовании приняли участие 509 детей в возрасте 5-10 лет. После сбора антропометрических данных и выполнения стандартной разминки, испытуемые выполняли прыжок вверх с места из исходного положения стоя. **Результаты.** По результатам двухфакторного дисперсионного анализа было установлено, что параметры двигательной активности у детей 5-10 лет могут быть классифицированы на основе их чувствительности к возрасту и принадлежности к кластеру (амплитудный, темпоральный, мощностной). Параметры высоты прыжка, мощности и скорости отталкивания с большими величинами эффекта ($\eta^2=0,79-0,82$) демонстрируют устойчивые возрастные улучшения, служащие универсальными маркерами двигательного развития. Кинематические амплитудные параметры продемонстрировали большие эффекты кластера ($\eta^2=0,34-0,36$) с отсутствующими или минимальными эффектами взаимодействия. Временные (темпоральные) параметры чувствительны ($\eta^2=0,40-0,42$) к обоим факторам аддитивным образом. **Заключение.** Эти результаты могут способствовать разработке индивидуальных подходов к двигательной тренировке детей.

Ключевые слова: двигательное развитие, дети 5-10 лет, ANOVA, кинематика прыжка, межсуставная координация, возрастные изменения.

Дата публикации: 15.06.2026
DOI: 10.24412/2782-6570-2026_05_02_7
УДК 796.011.1; 316.334.55

ВЛИЯНИЕ «СЕЛЬСКОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ» НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СЕЛЬСКОГО СООБЩЕСТВА

П.В. Снежицкий

Учреждение образования «Гродненский государственный медицинский университет», г. Гродно, Беларусь

Аннотация. Введение. В последние десятилетия в Республике Беларусь и Российской Федерации все стремительней стирается грань между городской и сельской агломерацией, что оказывает существенное социально-культурное влияние на онтогенез сельского и городского сообществ. Для выявления различий, отразившихся на физическом состоянии сельского населения, было проведено данное социологическое исследование. **Методы.** Исследование проводилось посредством интернет-ресурсов с использованием формы электронной анкеты в операционно-поисковой системе Google среди 1204 респондентов, проживающих в сельской местности (72,9%) и городе (27,1%). **Результаты.** Установлено преобладание сельских жителей над городскими в показателях индекса массы тела, отмечен рост данного показателя у сельчан с возрастом от 17,45 кг/м² в младшем школьном возрасте до 29,84 кг/м² в пожилом возрасте. **Заключение.** Согласно результатам исследования выявлено, что на рост индекса массы тела могут оказывать влияние условия жизнедеятельности и состав рационов сельской популяции: продолжительный период бодрствования (более 16 часов), недостаточное количество основных приемов пищи (1-2 раза в день) и поздний последний прием пищи (после 21.00 часов).

Ключевые слова: сельские жители, физическое состояние, образ жизни.

ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ СПОРТИВНЫХ ЛОЗУНГОВ И ПОДДЕРЖКИ СПОРТСМЕНАМИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА

В.А. Хомутникова

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сочинский государственный университет», г. Сочи, Россия

Аннотация. Введение. В статье рассматривается роль вербальной и невербальной поддержки, а также спортивных лозунгов в повышении результативности спортсменов студенческих спортивных клубов. Актуальность исследования обусловлена возрастающими требованиями к психологической подготовленности атлетов в современном спорте. Цель работы – выявление особенностей восприятия внешней поддержки спортсменами индивидуальных и командных видов спорта. **Методы.** На материале анкетирования студентов – членов студенческого спортивного клуба «Афалины» (n=52) установлены существенные различия в эффективности форм поддержки в зависимости от специфики спортивной деятельности. **Результаты.** Показано, что для представителей индивидуальных дисциплин приоритетное значение имеет персонализированное вербальное поощрение, тогда как в командных видах спорта наибольший мобилизационный эффект достигается посредством коллективного скандирования и ритмичных кричалок с упоминанием названия команды. **Заключение.** Результаты исследования могут быть использованы при разработке программ психолого-педагогического сопровождения спортивной деятельности в вузах.

Ключевые слова: студенческий спорт, психологическая подготовка, спортивные лозунги, групповая поддержка, мотивация достижения, командные и индивидуальные виды спорта.