3. Елизарова, Д. Р. Образы птиц в романе Ю.О. Домбровского «Хранитель древностей» / Д.Р. Елизарова // Пятый этаж: сборник научных статей молодых ученых. Барнаул, 2026. – С. 47–51.
4. Желонкина, Д. Р. Семантика образа змеи в романе Ю.О. Домбровского «Хранитель древностей» / Д. Р. Желонкина, Т. А. Богумил // Педагогическое образование на Алтае. – 2025. – № 1. – С. 86–90.
5. Золотусский, И. П. Говорящая древность / И. П. Золотусский // Сибирские огни. – 1965. – № 10. – С. 179–181.
6. Николаев, С. Н. Неопровержимость истин / С. Н. Николаев // Октябрь. – 1989. – № 2. – С. 198–200.
7. Ницше, Ф. Полное собрание сочинений. В 13 томах. Том 5. По ту сторону добра и зла. К генеалогии морали / Ф. Ницше. – Москва : Культурная революция, 2012. – 480 с.
8. Светов, Ф. Г. Певец Алма-Аты (к 60-летию Ю. Домбровского) / Ф. Г. Светов // Простор. – 1969. – № 7. – С. 99–102.
9. Сиротинская, И. П. Мой друг Варлам Шаламов: Переписка / И. П. Сиротинская. Москва : Аллана, 2006. – 199 с.
10. Турков, А. М. Что же случилось с Зыбиным? / А. М. Турков // Знамя. – 1989. – № 5. – С. 226–228.
11. Эпштейн, М. Н. «Природа, мир, тайник вселенной...»: Система пейзажных образов в русской поэзии / М. Н. Эпштейн. – Москва : Высшая школа, 1990. – 303 с.

Иванова М.М., канд. пед. наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания
Алтайский государственный педагогический университет
г. Барнаул, Россия
Блудова И.Н., доцент кафедры физической подготовки
Омская академия МВД России
г. Омск, Россия

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ (НА ПРИМЕРЕ САМБО): СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ

Аннотация. *В научной статье представлен обзор психолого-педагогических методов и средств восстановления студентов-спортсменов на примере самбо. Актуальность исследования обусловлена высокими психоэмоциональными и физическими нагрузками в единоборствах, а также необходимостью совмещения академической и учебно-тренировочной деятельности обучающимися. Цель работы – систематизация и анализ существующих психолого-педагогических методов восстановления, оценка их эффективности и определение перспективных направлений внедрения. Методологическую основу составили анализ и обобщение научно-методической литературы.*
Ключевые слова*:* образовательный процесс, учебно-тренировочный процесс, самбо, спортсмены, психолого-педагогические методы и средства восстановления, восстановление, саморегуляция, спортивная работоспособность.

M.M. Ivanova,
I.N. Bludova

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL METHODS OF RECOVERY OF STUDENT-ATHLETES (ON THE EXAMPLE OF SAMBO): CURRENT STATE AND PROSPECTS OF APPLICATION

Abstract. *The scientific article presents an overview of psychological and pedagogical methods and means of restoring student athletes on the example of SAMBO. The relevance of the study is due to the high psychoemotional and physical loads in martial arts, as well as the need to combine academic and training activities for students. The purpose of the work is to systematize and analyze existing psychological and pedagogical methods of restoration, evaluate their effectiveness, and determine promising areas for implementation. The methodological basis is based on the analysis and generalization of scientific and methodological literature.*
Keywords: educational process, educational and training process, sambo, athletes, psychological and pedagogical methods and means of recovery, recovery, self-regulation, athletic performance.

Эффективность спортивной деятельности во многом обусловлена качественным процессом восстановления, который в свою очередь обеспечивает поддержание работоспособности, адаптацию к нагрузкам и предотвращает переутомление. Целью исследования является систематизация и анализ психолого-педагогических методов и средств восстановления, оценка их эффективности и определение перспективных направлений внедрения. Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы.

В единоборствах, в том числе в самбо психоэмоциональное напряжение достигает критических значений, а соревновательная схватка требует от занимающегося мобилизации всех резервов организма, максимальной концентрации внимания, быстрой реакции, оперативного принятия решений. Студенты-спортсмены, в частности обучающиеся-самбисты составляют особую категорию, поскольку совмещают академическую нагрузку с интенсивным учебно-тренировочным процессом, это требует разработки и применения эффективных и доступных методов и средств восстановления. В целом для обучающихся, занимающихся самбо характерны специфические особенности:

– совмещение различных видов деятельности. Учебная деятельность, включающая систематическое посещение занятий, подготовку к практическим занятиям, сдачу зачетов, экзаменов, прохождение практик и пр. сочетается с физической нагрузкой. В период сессии чаще всего спортивный режим нарушается, а восстановительные процессы имеют тенденцию к замедлению;

– специфика возрастных особенностей. Для студенческого возраста (18-25 лет) характерно завершение физического созревания, однако сохраняется высокая пластичность нервной системы, в связи с чем для данного возрастного периода характерно эмоциональное выгорание из-за дефицита времени и множества обязанностей;

– по данным исследований И. А. Гришиной, В. В. Ким, у самбистов после интенсивных тренировок, а также после поединков наблюдается выраженное утомление не только мышечной, но и нервной системы, в частности, снижается скорость сенсомоторной реакции, наблюдается повышение уровня тревожности, ухудшение качества сна и т.д. [4, 5].

Традиционные медико-биологические методы и средства психорегуляции не всегда являются эффективными, так как не в полной мере способны купировать данные проявления. В связи с чем необходим поиск педагогических и психологических средств и методов восстановления, которые могут применяться непосредственно в учебно-тренировочном режиме, так и в период «после нагрузки», при этом учитывая образ жизни обучающихся.

Под восстановлением в спортивной деятельности понимается комплекс физиологических, биохимических и психологических процессов, направленных на оптимизацию деятельности организма и «возвращение к исходному» или повышенному уровню работоспособности [7]. На основе анализа литературы по теме исследования можно выделить три основных вида утомления: физическое (мышечное), нервно-психическое

(центральное) и сенсорное. В самбо, как виде спорта с высокой координационной сложностью и постоянным тактическим противоборством, доминирующим является центральное утомление – истощение нервных клеток коры головного мозга, нарушение баланса возбуждения и торможения [2, 5].

В настоящее время, имеющиеся методы и средства восстановления принято делить на три большие группы:

– педагогические: оптимизация тренировочного процесса, предполагающая выбор наиболее эффективных способов решения задач, характерных для конкретного спортсмена, рациональное управление системой подготовки, включая такие параметры, как: планирование, целеполагание, индивидуализация, систематичность и последовательность, прогрессирование нагрузок, гибкость программы, регулярная оценка прогресса и др.;

– психологические: группа методов и средств, направленных на управление своим психическим состоянием, поведением и реакциями, с помощью психологических механизмов воздействия (нервно-мышечная релаксация, аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, визуализация, сенсорная репродукция образов, управление дыханием, работа с мышечным тонусом, вербальное воздействие, арт-терапевтические методы, медитация и пр.)

– медико-биологические: комплекс мероприятий, целью которых является формирование у занимающихся психического состояния, способствующего повышению работоспособности и максимальному использованию накопленного потенциала. Медико-биологические методы опираются на прямое воздействие через физиологические системы организма: нервную, эндокринную, дыхательную, мышечную и т.д. Их цель - нормализовать психическое состояние через коррекцию физиологических процессов (аппаратурные, фармакологические, физиотерапевтические, дыхательные, коррекция биоритмов и т.д.).

Однако на практике границы между этими группами размыты: многие психологические методы (например, идеомоторная тренировка) одновременно обладают и обучающим, и восстановительным эффектом. В условиях сочетания образовательного процесса с учебно-тренировочным, у обучающихся не всегда представляется возможность применения медико-биологических методов и средств восстановления, т.к. чаще всего для их освоения необходимо дополнительное время, помощь специалиста, доступность оборудования и т.д. Наиболее оптимальными в этих условиях выступает группа психолого-педагогических методов и средств. На основе анализа литературы нами выделены наиболее общие психологические и педагогические методы и средства восстановления в подготовке студентов-самбистов, которые особенно важны для студентов в силу высокой умственной и эмоциональной нагрузки [6, 8–13].

Психологические методы и средства восстановления

1. Аутогенная тренировка и нервно-мышечная релаксация.

Аутогенная тренировка (АТ) применяется для снижения тревожности и улучшения сна – ключевых проблем студентов-спортсменов. Доказано, что регулярное применение АТ снижает уровень ситуативной тревожности у студентов-самбистов на 25–30%. Для девушек особенно полезна нервно-мышечная релаксация, снимающая напряжение после длительного сидения за учебниками.

2. Дыхательные упражнения.

Дыхательные техники – наиболее доступный метод, который можно применять прямо в вузе (в перерывах между парами). Рекомендуются:

Удлинённый выдох (активация парасимпатической системы);

Брюшное дыхание с паузой после выдоха;

Квадратное дыхание (вдох – задержка – выдох – задержка по 4 с).

Дыхательные упражнения в течение 5 минут снижают частоту сердечных сокращений на 15–20% быстрее, чем пассивный отдых.

3. Визуализация и идеомоторная тренировка.

В периоды экзаменов, когда физическая активность снижена, идеомоторная тренировка позволяет поддерживать техническую готовность. Для студентов полезен «ментальный возврат» – мысленное воспроизведение удачных схваток для снижения фрустрации.

4. Управление стрессом и когнитивная переоценка.

Когнитивно-поведенческие техники помогают справляться с «двойным прессингом» (образовательный и учебно-тренировочный процесс). Техника «смена фокуса» учит отделять контролируемые факторы (собственные действия) от неконтролируемых (действия соперника или строгость экзаменатора). Это сокращает время эмоционального восстановления.

Не менее важным является гендерный аспект применения восстановительных процедур. Юноши часто нуждаются в обучении распознаванию ранних признаков утомления, поскольку склонны их игнорировать. Им полезны «якорные» техники, связанные с быстрым переключением через физическое действие. Девушки более открыто выражают эмоции, поэтому групповые сеансы релаксации или обсуждение переживаний дают высокий эффект. Для них важна поддержка тренера и команды как фактор восстановления [1, 2, 3].

Педагогические методы и средства восстановления – это организация тренировочного процесса, обеспечивающая оптимальное чередование нагрузки и отдыха, а также формирование у студента навыков самоконтроля.

1. Гибкое планирование нагрузок с учетом учебного графика. Тренеру совместно с куратором учебной группы необходимо корректировать план тренировок в периоды сессий. Примерами могут служить: снижение интенсивности (замена схваток на отработку техники, разбор тактики); увеличение доли активного отдыха (плавание, подвижные игры); индивидуальные задания на дом (упражнения для поддержания тонуса).

2. Обучение тайм-менеджменту. Студентов-самбистов необходимо обучать планированию времени, включая ведение ежедневного расписания с «окнами» для тренировок и сна; приоритизация задач; техники «чередования нагрузок» (чередование 25 мин работы и 5 мин отдыха) для умственного труда. Овладение тайм-менеджментом снижает хронический стресс от нехватки времени.

3. Формирование навыков самоконтроля. Студентов необходимо обучать простым методам оценки своего состояния: цветовая шкала настроения; шкала Борга для восприятия утомления; контроль качества сна и утренней ЧСС. Педагогический приём «послетренировочный разбор» (10 мин обсуждения) выполняет как диагностическую, так и восстановительную функцию.

4. Организация восстановительных микроциклов. В недельном микроцикле для студентов-самбистов целесообразно применять:

– дни интенсивных нагрузок чередовать с днями активного восстановления (растяжка, ОФП низкой интенсивности);

– один день в неделю – полный отдых от тренировок для совмещения с учебой;

– в период экзаменов – «разгрузочная» неделя с поддержанием только базовой физической формы.

5. Использование «фитнес-самбо» в академической программе.

Для студенток и студентов с начальным уровнем подготовки может быть рекомендован курс «фитнес-самбо», который строится на щадящих режимах и способствует поддержанию тонуса без переутомления.

Нами выделены организационно-педагогические условия в вузе, моделирование которых в максимальной степени будет способствовать достижению цели и экологичному сочетанию образовательного процесса с учебно-тренировочным:

– для успешной подготовки студентов-самбистов необходимо создание специальной среды с учетом объема и специфики нагрузки;

– психолого-педагогическое сопровождение, предполагающее проведение тренингов по саморегуляции и обучению управлению стрессом;

– интеграция спорта и учёбы. Предоставление индивидуальных графиков сдачи зачётов, возможность дистанционного освоения теоретической части, учёт спортивных достижений в портфолио студента;

– создание восстановительной инфраструктуры. Комната психологической разгрузки, зоны для релаксации в спорткомплексе, доступ к массажу и физиопроцедурам;

– социальная поддержка. Формирование команды как «группы поддержки», организация совместного досуга вне тренировок для снижения психоэмоционального напряжения.

Данные средства и методы требуют минимальных временных затрат, а также сформированности на базовом уровне психолого-педагогических компетенций для их усвоения.

Перспективные направления в области восстановления в настоящее время являются инновационные технологии. В подготовке студентов-самбистов особое значение имеют цифровые технологии, такие как:

– биологическая обратная связь – портативные устройства для тренировки саморегуляции по показателям здоровья, которые позволяют наглядно видеть уровень напряжения;

– мобильные приложения, такие как «Calm», «Headspace», «Biofeedback» – короткие программы релаксации, которые можно использовать в перерывах между парами;

– виртуальная реальность – создание соревновательных ситуаций с контролируемым стрессом и обучением восстановлению;

– электронные дневники самоконтроля – упрощают ведение учёта состояния и анализ динамики.

Проведённое исследование позволяет сделать следующие выводы. Студенты-самбисты – особая категория спортсменов, требующая учёта сочетанного (умственного и физического) утомления, возрастных особенностей, гендерных различий и необходимости совмещения спорта с учебой. Наиболее эффективными психологическими методами восстановления являются: аутогенная тренировка, дыхательные упражнения, визуализация, когнитивная переоценка. У студенток больше значима групповая поддержка, у юношей – обучение распознаванию утомления и «якорные» техники. Важнейшими педагогическими средствами выступают – гибкое планирование нагрузок с учётом учебного графика, обучение тайм-менеджменту, формирование навыков самоконтроля, организация восстановительных микроциклов.

Внедрение описанных методов и средств в образовательный и учебно-тренировочный процесс вуза способствует повышению работоспособности, снижению риска перетренированности, улучшению психоэмоционального состояния и сохранению здоровья студентов-самбистов.

Перспективными направлениями дальнейших исследований являются разработка стандартизированных психолого-педагогических комплексов для студентов-самбистов с учётом пола и специализации, а также оценка эффективности цифровых технологий в условиях реального учебно-тренировочного процесса.

Библиографический список

1. Бутовская, М. Л. Морфо-психологические комплексы как индикаторы успешности в спорте: женщины / М. Л. Бутовская, Е. В. Веселовская, А. В. Кондратьева, Е. А. Просикова // Вестник Московского университета. Серия XXIII. Антропология. – 2012. – № 2. – С. 29–42.

2. Гончаров, Ю. С. Педагогический анализ соревновательной деятельности самбисток высокой квалификации / Ю. С. Гончаров // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 5. – С. 73–74.

3. Грец, Г. Н., Шакирова, О. В. Применение методов биологической обратной связи в подготовке самбистов / Г. Н. Грец, О. В. Шакирова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2023. – № 4. – С. 22–27.
4. Гришина, И. А., Романов, О. А. Особенности психоэмоционального состояния самбистов на разных этапах подготовки // И. А. Гришина, О. А. Романов // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 7. – С. 24–26.
5. Ким, В. В. Функциональное состояние центральной нервной системы самбистов после соревновательной нагрузки / В. В. Ким // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3 (181). – С. 112–117.
6. Крылов, А. А. Влияние дыхательных упражнений на восстановление кардиореспираторной системы у единоборцев / А. А. Крылов // Спортивная медицина : наука и практика. – 2022. – Т. 12, № 1. – С. 45–51.
7. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – 808 с.
8. Рыбин, Д. Н. Роль психологической саморегуляции в спортивной деятельности молодых спортсменов-самбистов / Д. Н. Рыбин, В. Г. Тюкин, В. Н. Косякин // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2023. – № 3. – С. 154–158.
9. Смоленцева, В. Н. Психология спорта : учебное пособие / В. Н. Смоленцева. – Омск : СибГУФК, 2019. – 286 с.
10. Туманян, В. Г. Педагогические основы управления тренировочным процессом в борьбе / В. Г. Туманян. – Москва : Спорт, 2017. – 320 с.
11. Уляева, Е. В. Когнитивная переоценка как метод снижения тревожности у спортсменов-единоборцев / Е. В. Уляева // Вестник спортивной науки. – 2021. – № 2. – С. 37–41.
12. Харитонова, А. И. Динамика психофизиологических показателей самбисток в различные периоды спортивной подготовки / А. И. Харитонова, И. А. Остапец // Современные вопросы биомедицины. – 2025. – Т. 9. – № S1 (35).
13. Шакиров, Р. О. Sambo fitness model for female university students: benefits analysis / Р. О. Шакиров, В. В. Пономарев, Е. А. Шакирова // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 10. – С. 42–43.
14. Шулика, Ю. Н. Технология восстановления работоспособности в спортивной борьбе / Ю. Н. Шулика. – Краснодар : КГУФКСТ, 2020. – 195 с.
15. Kellmann, M., Beckmann, J. (Eds.). Sport, recovery, and performance: interdisciplinary insights / M. Kellmann, J. Beckmann (Eds.) // Routledge, 2017. – 250 p.

Кириенко А.В., студентка 2 курса магистратуры Института психологии и педагогики,
Бокова О.А., кандидат психологических наук, доцент кафедры специальной педагогики и психологии
Алтайский государственный педагогический университет
г. Барнаул, Россия

РЕАЛИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СЕМЕЙ В КГБУСО «КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА РУБЦОВСКА» КАК ДЕТЕРМИНАНТА УСПЕШНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ РЕБЕНКА С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

Аннотация. *В данной статье реализация психолого-педагогического сопровождения семей рассматривается как ключевая детерминанта успешной социализации ребенка с расстройством аутистического спектра (РАС). Особое внимание уделяется роли семьи как центрального элемента этой системы и необходимости разработки адресных программ поддержки в условиях специализированных центров социального обслуживания населения.*