

Дата поступления рукописи в редакцию: 11.02.2026 г.
Дата принятия рукописи в печать: 10.03.2026 г.

DOI: 10.24412/2076-1503-2026-2-592-596

ЛОЗОВОЙ Александр Александрович,
Старший преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта,
Сибирский Государственный университет науки и технологий
им. М.Ф. Решетнева. Красноярск, Россия,
e-mail: 89235731323@mail.ru

ВЕТРОВА Ирина Владимировна,
Доцент кафедры методики преподавания
спортивных дисциплин и национальных видов спорта,
Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева. Красноярск, Россия,
e-mail: roma.ira65@mail.ru

ЧЕРЕПАНОВА Алёна Ивановна,
Преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
Сибирский Государственный университет науки и технологий
им. М.Ф. Решетнева. Красноярск, Россия,
e-mail: cherepanova_9898inbox.ru

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ СТРАТЕГИЙ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ПОСЛЕ СПОРТИВНЫХ И УЧЕБНЫХ НАГРУЗОК

Аннотация. В статье рассматривается проблема оптимизации восстановительных процессов у студенческой молодежи, испытывающей сочетанное воздействие интенсивных когнитивных (академических) и зачастую физических (спортивных) нагрузок. Теоретически проанализированы ключевые стратегии восстановления: нутритивная поддержка, сон, методы физического воздействия (массаж, криотерапия) и психофизиологические техники. Особое внимание уделено специфике студенческого контингента: ограниченность ресурсов (время, финансы), нерегулярность распорядка, высокий уровень стресса. Сформулированы критерии оценки эффективности стратегий в контексте учебно-спортивной деятельности и предложена модель интегрированного подхода к управлению восстановлением в студенческой среде.

Ключевые слова: студенческая молодежь, восстановление, учебный стресс, спортивные нагрузки, сон, питание, саморегуляция, эффективность.

LOZOVOI Alexander Alexandrovich,
Senior Lecturer,
Department of Physical Education and Sports,
Siberian State University of Science and Technology
named after M.F. Reshetnev.
Krasnoyarsk, Russia

VETROVA Irina Vladimirovna,
Associate Professor of the Department
of Teaching Methods of Sports Disciplines and National Sports,
Krasnoyarsk State Pedagogical University
named after V.P. Astafiev.
Krasnoyarsk, Russia

CHEREPANOVA Alyona Ivanovna,
Lecturer, Department of Physical Education and Sports,
Siberian State University of Science and Technology
named after M.F. Reshetnev.
Krasnoyarsk, Russia,

STRATEGIES FOR RECOVERING STUDENTS AFTER SPORTS AND EDUCATIONAL LOADS

Annotation. *The article discusses the problem of optimizing recovery processes in students who experience a combination of intense cognitive (academic) and often physical (sports) loads. The article provides a theoretical analysis of key recovery strategies, including nutritional support, sleep, physical methods (massage, cryotherapy), and psychophysiological techniques. Special attention is given to the specific characteristics of the student population, such as limited resources (time and finances), irregular schedules, and high levels of stress. The article formulates criteria for evaluating the effectiveness of strategies in the context of educational and sports activities and proposes a model of an integrated approach to managing recovery in the student environment.*

Key words: *student youth, recovery, academic stress, sports activities, sleep, nutrition, self-regulation, efficiency.*

Студенческий период характеризуется как время интенсивного когнитивного развития, так и формирования базовых паттернов здорового образа жизни. Студент, особенно совмещающий академическую деятельность с занятиями спортом (в рамках учебной программы, спортивных клубов или самостоятельно), подвергается комплексной нагрузке [4,6]. Данное обстоятельство приводит к накоплению кумулятивной усталости, снижению академической и спортивной результативности, росту риска эмоционального выгорания и соматических заболеваний. Восстановление в данном контексте — это системный процесс, направленный не только на репарацию мышечной ткани после физических упражнений, но и на нормализацию нейроэндокринного статуса, когнитивных функций и психоэмоционального состояния после умственной работы. Актуальность темы определяется необходимостью разработки экономических, научно обоснованных и адаптированных к реалиям студенческой жизни протоколов восстановления, способствующих повышению резильентности и общей эффективности деятельности.

Студенческая деятельность предъявляет уникальные требования к молодежи:

1. Когнитивная нагрузка: длительная статическая работа, высокие требования к вниманию и памяти, стресс от контроля и экзаменов, дедлайны. Ведущий механизм утомления — центральный (нейрональный), связанный с истощением медиаторных систем мозга.
2. Физическая нагрузка: часто носит эпизодический или контрастный характер (от гиподи-

намии до интенсивных тренировок). Сочетает в себе элементы силового, анаэробного и аэробного утомления.

3. Социально-психологический контекст: нерегулярный суточный ритм, финансовые ограничения, высокая социальная активность, частые нарушения гигиены сна и питания.

Поэтому оценка стратегий восстановления должна проводиться по мультипараметрической системе критериев: субъективное благополучие (опросники усталости, настроения), когнитивные показатели (тесты на внимание, память, скорость обработки информации), вегетативный статус (вариабельность сердечного ритма), биохимические маркеры (кортизол) и спортивные функциональные тесты [1,8, 13].

Анализ стратегий восстановления в студенческом контексте позволил выявить несколько важных направлений поддержки учащейся молодежи. Во-первых, нутритивная поддержка, которая включает в себя:

- теоретические основы: восполнение энергосубстратов для мозга (глюкоза) и мышц (гликоген), обеспечение пластическим материалом (белки, ПНЖК для мембран нейронов), коррекция оксидативного стресса.
- Студенческая специфика: преобладание нерегулярного питания, reliance на fast-food, дефицит качественных белков и микронутриентов, высокое потребление кофеина и простых сахаров для экстренной стимуляции.
- Оценка эффективности и практические рекомендации: эффективной считается стратегия, которая реализуема в условиях

столовой/общепития и улучшает когнитивные показатели в долгосрочной перспективе. Ключевое направление — образовательные программы, формирующие навыки составления бюджетного, но сбалансированного рациона с акцентом на регулярность приема пищи, достаточное потребление воды, включение источников омега-3 (льняное масло, жирная рыба) и антиоксидантов (сезонные овощи, фрукты).

Во-вторых, развитие навыков контроля процесса восстановления, регламентация режима сна. Данное направление включает:

- теоретические основы: сон — основной период для синаптической пластичности, консолидации памяти (актуально для учебы), выработки соматотропина и снижения уровня кортизола.
- Студенческая специфика: хронический недосып, социальный джетлаг (поздние подъемы в выходные), использование гаджетов перед сном (синий свет подавляет мелатонин).
- Оценка эффективности: критически важна не столько абсолютная продолжительность, сколько регулярность и гигиена сна. Эффективность стратегий (фиксация времени отхода ко сну, ритуалы, использование берушей, масок, приложений с белым шумом) оценивается по динамике субъективной сонливости (шкала Эпворта) и точности выполнения когнитивных тестов.

Третье направление - методы физического воздействия:

1. Массаж (включая самомассаж и использование роллов):
 - Теоретические основы: снижение мышечного гипертонуса, улучшение субъективного состояния через парасимпатическую активацию.
 - Студенческая специфика: профессиональный массаж часто финансово недоступен.
 - Оценка эффективности: самомассаж с использованием роллов (foam rolling) демонстрирует высокую эффективность в снижении DOMS и улучшении краткосрочного диапазона движений при минимальных затратах. Его можно рекомендовать как базовую практику.
2. Криотерапия (локальная/общая):
 - теоретические основы: анальгетический и противовоспалительный эффект.
 - Студенческая специфика: доступность ограничена (специализированные центры). Альтернатива — контрастный душ.

- Оценка эффективности: эффективна для быстрого снятия болевого синдрома после интенсивных тренировок. Однако для типичных студенческих умственных перегрузок более актуальны иные методы.

Следует также отметить психофизиологические техники и активное восстановление:

1. Дыхательные практики, короткие медитации, mindfulness:
 - теоретические основы: снижение активности симпатической нервной системы, коррекция тревожности, улучшение концентрации.
 - Студенческая специфика: высокая стрессогенность среды. Техники требуют мало времени и ресурсов.
- Оценка эффективности: измеряется по снижению уровня тревожности (опросники), улучшению показателей ВСР, повышению успеваемости.
2. Низкоинтенсивное активное восстановление (легкая кардионагрузка, прогулки):
 - теоретические основы: ускорение кровотока и метаболического клиренса, улучшение настроения.
 - Студенческая специфика: легко интегрируется в распорядок дня (ходьба между корпусами, велопогулка).
 - Оценка эффективности: эффективно для снятия умственной усталости и легкого мышечного напряжения.

На основе проведенного теоретического анализа предлагается многоуровневая модель процесса индивидуального восстановления студента:

1. Базовый (обязательный) уровень: гигиена сна и режим питания. Без коррекции этих факторов другие стратегии малоэффективны. Образовательные интервенции должны быть нацелены именно на эту область.
2. Повседневный (проактивный) уровень: регулярное использование психофизиологических техник (5-10 мин в день) и активного восстановления (ходьба). Направлен на повышение стрессоустойчивости и профилактику накопления усталости.
3. Ситуативный (реактивный) уровень: применение самомассажа (роллы) после физических нагрузок и контрастных водных процедур для быстрого снятия острых симптомов утомления.
4. Ресурсный (периодический) уровень: при наличии возможности — использование профессионального массажа или криотерапии в пиковые периоды (сессия, спортивные соревнования).

Эффективность стратегий восстановления для студенческой молодежи должна оцениваться не только через призму физиологических маркеров, но и через критерии практической реализуемости, экономической доступности и непосредственного влияния на академическую успеваемость и психологическое благополучие. Наиболее действенным подходом является не механическое заимствование спортивных протоколов, а разработка интегрированных, образовательно-ориентированных программ, которые учат студентов осознанно управлять своими ресурсами в условиях реальных ограничений [5,10,11]. Такие программы, основанные на принципах поведенческой медицины и педагогики, должны комбинировать знание о фундаментальной роли сна и питания с обучением простым, нефармакологическим техникам саморегуляции (дыхание, самомассаж, техники ментальной разгрузки).

Критически важным представляется внедрение вышеуказанных знаний в образовательный контекст, что может принимать следующую форму:

- модулей в рамках дисциплин по физической культуре и безопасности жизнедеятельности, смещающих фокус с нормативов на личное управление здоровьем;
- психообразовательных семинаров и воркшопов от служб психологической поддержки университетов, посвященных управлению стрессом и энергетическими ресурсами;
- цифровых сред (мобильные приложения, платформы) с персонализированными рекомендациями, основанными на расписании студента и данных с трекеров активности.

При этом разработка программ должна учитывать социокультурные и экономические особенности студенческой среды: доступность пищевых продуктов в столовых, акустическую обстановку в общежитиях, график учебных занятий. Эффективность следует измерять комплексно: через динамику академического прогресса (средний балл, процент завершенных работ), показатели психического здоровья (опросники на выгорание, тревожность), снижение заболеваемости и, что немаловажно, через формирование устойчивых поведенческих паттернов, которые студент переносит во взрослую жизнь [3,10,12].

Дальнейшие исследования должны быть направлены на оценку долгосрочного эффекта подобных учебных модулей, внедренных в образовательную среду, на показатели здоровья, академической успеваемости и качества жизни студентов. Особую ценность представляют лонгитюдные исследования, отслеживающие, как сформированные в университете привычки к вос-

становлению влияют на профессиональную адаптацию и резильентность к стрессу в первые годы после выпуска. Кроме того, необходим поиск наиболее эффективных форматов донесения информации (микро-обучение, геймификация, peer-to-peer консультирование) и изучение роли тьюторов и кураторов в поддержке этих практик. В конечном итоге, интеграция науки о восстановлении в образовательную политику вуза – это инвестиция не только в текущую успеваемость, но и в формирование здорового, продуктивного и устойчивого поколения специалистов.

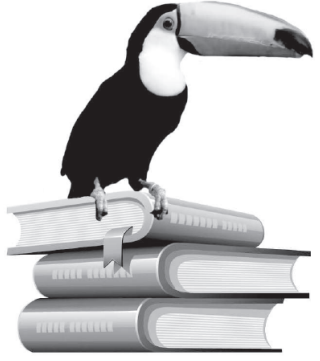
Список литературы:

- [1] Агаджанян Н.А., Баевский Р.М., Берсенева А.П. Учение о здоровье и проблемы адаптации. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2000. – 204 с.
- [2] Баевский Р.М., Иванов Г.Г. Вариабельность сердечного ритма: теоретические аспекты и возможности клинического применения. // Ультразвуковая и функциональная диагностика. – 2001. – №3. – С. 106-127.
- [3] Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 208 с.
- [4] Иорданская Ф.А., Юдинцева М.С. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва национальных сборных команд. – М.: Советский спорт, 2011. – 144 с.
- [5] Куликов Л.В. Психические состояния. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.
- [6] Левин Я.И., Ковров Г.В. Некоторые современные подходы к терапии инсомнии. // Лечащий врач. – 2003. – №4. – С. 10-14.
- [7] Малкин В.Р. Психическая и физиологическая адаптация человека. – Л.: Наука, 1984. – 246 с.
- [8] Пономарева В.В. Гигиенические основы здорового образа жизни студентов. – М.: Изд-во МГУ, 2007. – 168 с.
- [9] Рогозкин В.А., Пшендин А.И., Шишина Н.Н. Питание спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 159 с.
- [10] Соломин В.П., Станкевич П.В., Матусевич М.С. Психология безопасности и здоровьесбережения в образовании: учебное пособие. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2017. – 238 с.
- [11] Сонькин В.Д., Тамбовцева Р.В. Развитие мышечной энергетики и работоспособности в онтогенезе. – М.: Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2011. – 368 с.
- [12] Хрущев С.В., Круглый М.М. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. – М.: Медицина, 1980. – 224 с.
- [13] Шапошникова В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 158 с.

References:

- [1] Aghajanyan NA, Baevsky RM, Berseneva A.P. The doctrine of health and the problems of adaptation. - Stavropol: Publishing House of SSU, 2000. - 204 s.
- [2] Baevsky R.M., Ivanov G.G. Heart rate variability: theoretical aspects and possibilities of clinical application. //Ultrasound and functional diagnostics. - 2001. - №3. - S. 106-127.
- [3] Dubrovsky V.I. Rehabilitation in sports. - M.: Physical education and sports, 1991. - 208 s.
- [4] Iordanskaya FA, Yudintseva M.S. Monitoring the functional preparedness of young athletes - the reserve of national teams. - M.: Soviet Sport, 2011. - 144 s.
- [5] Kulikov L.V. Mental states. - St. Petersburg: Peter, 2000. - 512 s.
- [6] Levin Y.I., Kovrov G.V. Some modern approaches to the therapy of insomnia. //Attending physician. - 2003. - №4. - S. 10-14.
- [7] Malkin V.R. Human psychic and physiological adaptation. - L.: Science, 1984. - 246 s.
- [8] Ponomareva V.V. Hygienic foundations of a healthy lifestyle of students. - M.: Publishing House of Moscow State University, 2007. - 168 s.
- [9] Rogozkin V.A., Pshendin A.I., Shishina N.N. Athlete nutrition. - M.: Physical education and sports, 1989. - 159 s.
- [10] Solomin V.P., Stankevich P.V., Matusevich M.S. Psychology of safety and health in education: a textbook. - St. Petersburg: Publishing House of the Russian State Pedagogical University named after A.I. Herzen, 2017. - 238 p.
- [11] Sonkin V.D., Tambovtseva R.V. Development of muscle energy and performance in ontogenesis. - M.: LIBROKOM Book House, 2011. - 368 p.
- [12] Khrushchev S.V., Krugly M.M. Medical control over the physical education of schoolchildren. - M.: Medicine, 1980. - 224 s.
- [13] Shaposhnikova V.I. Individualization and forecast in sports. - M.: Physical education and sports, 1984. - 158 s.





ЮРКОМПАНИ

www.law-books.ru

Юридическое издательство
«ЮРКОМПАНИ»

Издание учебников,
учебных и методических
пособий, монографий,
научных статей.

Профессионально.

В максимально
короткие сроки.

Размещаем
в РИНЦ, E-Library.