

ОСОБЕННОСТИ СВЯЗИ СОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И КОГНИТИВНОЙ ДЕЗИНТЕГРАЦИИ У СПОРТСМЕНОВ ЕДИНОБОРЦЕВ

Суровцов В.О.

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Московский университет «Синергия», г. Москва, Российская Федерация

*Приведены особенности связи соматического здоровья и когнитивной дезинтеграции у боксеров, принявших участие в соревнованиях, апрель 2026 года в городе Иваново, Россия. Установлено, что интенсивные физические и психоэмоциональные нагрузки, характерные для единоборств, способствуют развитию соматических жалоб и когнитивных нарушений. **Ключевые слова:** физическая культура, спорт, боксеры, единоборцы, соматическое здоровье, психология.*

FEATURES OF THE CONNECTION BETWEEN SOMATIC HEALTH AND COGNITIVE DISINTEGRATION IN MARTIAL ARTS ATHLETES

Surovtsov V.O.

Autonomous Non-Profit Organization of Higher Education «Moscow
University «Synergy», Moscow, Russian Federation

*Features of the connection between somatic health and cognitive disintegration in boxers who took part in the competition in April 2026 in the city of Ivanovo, Russia. It has been established that intense physical and psychoemotional stress, which is typical for martial arts, contributes to the development of somatic complaints and cognitive disorders. **Keywords:** physical culture, sports, boxers, martial artists, somatic health, psychology.*

Введение. Спорт высших достижений, особенно в единоборствах, связан с высокими физическими и психоэмоциональными нагрузками. Это приводит к формированию специфических психосоматических и когнитивных нарушений, объединяемых понятием когнитивной дезинтеграции – снижению способности к концентрации, ухудшению памяти, внимания, появлению тревожности и депрессивных реакций. Соматическое здоровье спортсменов-единоборцев часто страдает из-за травм, хронического стресса и функциональных расстройств, что усугубляет когнитивные нарушения и снижает спортивную результативность [1-3].

Цель исследования. Выявить особенности связи между соматическим здоровьем и когнитивной дезинтеграцией у спортсменов-единоборцев в соревновательном моменте.

Задачи исследований:

1. Изучить частоту и структуру соматических жалоб у спортсменов-единоборцев.
2. Оценить выраженность когнитивной дезинтеграции в зависимости от уровня соматического здоровья.
3. Определить основные факторы риска развития когнитивных и соматических нарушений у спортсменов-единоборцев.

Материалы и методы исследований. В исследовании приняли участие 30 спортсменов-единоборцев (бокс), принявшие участие в соревновании, организованном Ивановской Региональной спортивной общественной организации «Федерация бокса Ивановской области», Россия, 8-13 апреля 2026 года. Использовались методы анкетирования (шкала соматических жалоб), психологического тестирования (тесты на внимание, память, тревожность). Для оценки когнитивных функций использовалась корректурная проба (тест Тулуз-Пьерона), позволяющая количественно измерить концентрацию и устойчивость внимания. Анкетирование участников на добровольной основе, анонимное, позволило собрать данные до начала соревнований и после окончания соревнований по боксу, а также о сопутствующих травмах. Для статистического анализа применялись U-критерий Манна-Уитни и коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Результаты исследований. В ходе исследования выявлено, что у 70% спортсменов отмечались соматические жалобы (боли в суставах, головные боли, нарушения сна). Когнитивная дезинтеграция (снижение внимания, памяти, повышенная тревожность) диагностирована у 55% обследованных спортсменов.

Таблица – Некоторые показатели соматического здоровья и когнитивной дезинтеграции у спортсменов

Показатель	Частота (%)	Средний балл ($\pm$ SD)
Соматические жалобы	70	65,0 $\pm$ 0,8
Когнитивная дезинтеграция	55	56,5 $\pm$ 1,3
Тревожность	60	62,0 $\pm$ 1,1
Нарушения сна	45	58,0 $\pm$ 1,2

Заключение. Установлена тесная связь между уровнем соматического здоровья и выраженностью когнитивной дезинтеграции у спортсменов-единоборцев. Хронические соматические жалобы, травматические повреждения головы и высокий уровень стресса являются

основными факторами риска когнитивных нарушений. Необходима разработка комплексных программ психофизической коррекции для данной категории спортсменов.

У большинства спортсменов-единоборцев выявляются соматические жалобы, которые коррелируют с проявлениями когнитивной дезинтеграции.

Когнитивная дезинтеграция проявляется снижением внимания, памяти, повышением тревожности и депрессивных реакций.

Основными факторами риска являются травматические повреждения головы, хронический стресс и нарушения сна.

Комплексная профилактика и коррекция соматических и когнитивных нарушений способствуют повышению спортивной результативности и качества жизни спортсменов-единоборцев.

Литература.

1. Агавеля, Р. А. Предстартовые состояния спортсменов единоборцев / Р. А. Агавелян, С. А. Симбирев // Обучение и воспитание: методики и практика. 2015. №18. URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/predstartovye-sostoyaniya-sportsmenov-edinobortsev>.

2. Бабушкин Г. Д. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Учебное пособие для вузов, 3-е изд. Москва : Лань, 2023. 348 с.

3. Ловягина А. Е., Ильина Н. Л., Медников С. В. Психология физической культуры и спорта. Москва : Юрайт, 2023. 610 с.

УДК 796.51

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ПЕШЕХОДНЫХ ПОХОДОВ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Суровцова В.Ю.

ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»,
г. Москва, Российская Федерация

*Представлен анализ предпочтений современной молодежи к занятиям физической культуры и спорта в рамках популяризации пешеходных походов, и развития внутреннего туризма. **Ключевые слова:** пешеходные походы, студенты, организация внеурочной деятельности, физическая культура, образование.*

POPULARIZATION OF HIKING AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Surovtsova V.Yu.

Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow, Russian Federation