

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

*The article presents an analysis of the preferences of modern youth for physical culture and sports as part of the promotion of hiking and the development of domestic tourism. **Keywords:** hiking, students, extracurricular activities, physical culture, education.*

Введение. Современная молодежь часто сталкивается с проблемами гиподинамии и сниженного уровня здоровья вследствие чрезмерного увлечения гаджетами и компьютерными играми. Активизация студентов в сфере физического воспитания и спорта позволяет повысить уровень двигательной активности, сформировать устойчивые привычки здорового образа жизни, а с учетом современной политической обстановки, и навыки выживания, поведения в экстремальных ситуациях [1,3].

При этом актуальной задачей современного высшего образования является формирование гармонично развитой личности студента, способной эффективно адаптироваться к условиям динамично меняющегося мира. Одной из форм организации свободного времени студентов являются туристско-спортивные мероприятия, включающие пешеходные походы. Такие занятия способствуют развитию физической выносливости, коммуникативных способностей, повышению уровня мотивации к здоровому образу жизни и расширению кругозора [3].

Целью настоящего исследования является выявление особенностей и факторов, влияющих на популярность пешеходных походов среди студенческой молодежи вузов Российской Федерации.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Выявить факторы привлекательности туристско-спортивных мероприятий среди молодых людей.
2. Определить мотивацию участия студентов в пешеходных походах.

Материалы и методы исследований. Методы исследования включают анкетирование, интервью, математический анализ полученных данных. Материалами исследования стали анкеты, заполненные студентами Российского университета спорта «ГЦОЛИФК» г. Москва, а также публикации в специализированных изданиях и Интернет-ресурсах.

Результаты исследований. В анонимном анкетировании наибольшую социальную активность проявили студенты в возрасте 21-25 лет (72%), на второй позиции возрастная группа 18-20 лет (16%), а по гендерному распределению на женскую половину пришлось 72%, на мужскую – 28%. Основные мотивы участников связаны с возможностью отвлечься от повседневной рутины, укрепить здоровье, познакомиться с новыми людьми и испытать себя физически и эмоционально, при этом пешеходный туризм в их жизни занял 4%. Исследование показало высокую заинтересованность студентов пешеходными и водными походами (32%), на втором месте экскурсионные маршруты и конные прогулки (28%) как формы активного отдыха. Основные мотивы участников связаны с возможностью отвлечься от повседневной рутины,

укрепить здоровье, познакомиться с новыми людьми и испытать себя физически и эмоционально. Вместе с тем выявлены проблемы недостаточного финансирования и отсутствия инфраструктуры для развития туристской деятельности. Участие в пеших походах способствует формированию ценностей здорового образа жизни, повышает физическую активность (40%) и укрепляет социальные связи среди студентов (32%), а вот на первом месте у молодежи - получение новых уникальных впечатлений, эмоций (52%).

Для повышения популярности пешеходных походов необходимо создать условия для доступности путешествий, обеспечить финансирование и инфраструктуру, организовать систему подготовки инструкторов и организаторов туристских групп, а также повышение осведомленности студентов о преимуществах активных видов досуга позволит увеличить число приверженцев здорового образа жизни и положительно скажется на уровне общей культуры студенчества [1-3].

Заключение. Анкетирование показало достаточный уровень интереса студентов к участию в пешеходных походах, особенно среди младших курсов, что свидетельствует о значительном потенциале развития данного направления внеурочной активности. Студенты подчеркнули важность организации специализированных мероприятий и клубов, направленных на развитие туристической культуры и привлечение новых участников. И в этому способствует создание студенческих туристских клубов. Таким образом, популяризация пешеходных походов среди студентов требует комплексного подхода, включающего создание инфраструктуры, повышение уровня информированности и обеспечение доступности мероприятий. Эти меры позволяют значительно расширить круг активных пользователей и способствовать формированию здорового образа жизни среди молодежи.

Литература.

1. Суровцова, В. Ю. Актуальные вопросы нормативно-правового регулирования проектного офиса в организациях физической культуры и спорта / В. Ю. Суровцова // Инновационные аспекты менеджмента и экономики в сфере физической культуры и спорта в России и за рубежом : Материалы II Международной научно-практической конференции, Москва, 17 ноября 2023 года. – Москва : Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», 2023. – С. 314-319. – EDN DVVJHO.

2. Суровцова, И. В. Патоморфологические изменения у лошадей в конном спортивном походе / И. В. Суровцова, В. Ю. Суровцова // Актуальные вопросы клинической ветеринарной медицины : Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции, посвященной 150-летию кафедры терапии и клинической диагностики с рентгенологией, Казань, 24 октября 2025 года. – Казань : Казанский государственный аграрный университет, 2025. – С. 366-373. – EDN UEPTUQ.

4. Суровцова, В. Ю. Экономика впечатлений: перспективы развития в России / В. Ю. Суровцова // Тенденции развития туризма и гостеприимства в России : Материалы V Международной студенческой научной конференции, Москва, 18 марта 2022 года / Под редакцией С.В. Дусенко, О.Н. Толстых. – Москва : Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)», 2022. – С. 198-201. – EDN TPDBQX.

УДК 796.015.6

АДАПТАЦИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Суховаров Н.О., Колошкина В.А.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

*Исследование возможностей человеческого организма, его адаптация к физическим нагрузкам и восстановление после них. **Ключевые слова:** адаптация, организм, дыхание, метаболизм.*

ADAPTATION OF THE HUMAN BODY TO PHYSICAL STRESS

Suhovarov N.O., Koloshkina V.A.

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republic of Belarus

*Research on the capabilities of the human body, its adaptation to physical exertion, and recovery from it. **Keywords:** adaptation, organism, respiration, metabolism.*

Введение. Адаптацией называется способность организма нормально функционировать в новых для него условиях при сохранении оптимального состояния и повышенной работоспособности. Человеческий организм обладает уникальной способностью адаптироваться к различным условиям окружающей среды. Понимание механизмов адаптации человеческого организма к физической нагрузке позволяет эффективно использовать физические упражнения для рациональной физической подготовки, которая направлена на укрепление здоровья, повышение работоспособности и реализацию генетически заложенной программы долголетия.

Цель исследования – понять как организм адаптируется к физическим нагрузкам, чтобы можно было понимать, как правильно заниматься физической активностью без вреда для здоровья [1-3].