

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ НА ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТОВ К ПОХОДАМ ВЫХОДНОГО ДНЯ

**О.Н. ГОЛОВКО, А.Ю. СТАРИКОВ,  
А.Г. МИХАЙЛОВА,  
СевГУ, г. Севастополь, Россия**

### **Аннотация**

*Высокий ритм жизни, наличие физических и эмоциональных нагрузок, недостаточная осведомленность о принципах повышения адаптационного потенциала организма могут привести к нарушению состояния здоровья студентов. Поскольку многие студенты совмещают учебу с работой, что в итоге приводит к дополнительным затратам физической энергии, существует риск снижения эффективности учебной деятельности. Проблематика влияния спортивных мероприятий на физическое состояние и самочувствие студентов в литературных источниках раскрыта недостаточно, практически отсутствуют публикации по разработке методик занятий легкой атлетикой в рекреационных условиях. Введение концепции «индивидуальной траектории здоровья» в Севастопольском государственном университете и виды деятельности, организуемые вузом, могут существенно улучшить ситуацию и сгладить остроту проблемы. Цель данного исследования – проверка гипотезы, согласно которой занятия легкой атлетикой в восстановительной среде являются продуктивным средством физкультурно-оздоровительной активности, которая имеет положительный эффект на функциональное состояние, физическое и психоэмоциональное развитие студентов при подготовке к турпоходу выходного дня. Основные этапы исследования: констатирующий эксперимент, фаза коррекции в предложенных условиях, контрольный эксперимент. Все этапы занятий проводились в природной среде города Севастополя и его окрестностях.*

**Ключевые слова:** физическая рекреация, психоэмоциональное развитие, адаптационные возможности, восстановительные условия, физкультурно-оздоровительная деятельность.

## THE INFLUENCE OF ATHLETICS TRAINING SESSIONS ON THE PREPARATION OF STUDENTS FOR WEEKEND HIKES

**O.N. GOLOVKO, A.Yu. STARIKOV,  
A.G. MIKHAYLOVA,  
Sevastopol State University, Sevastopol city, Russia**

### **Abstract**

*A high rhythm of life, physical and psycho-emotional stress, and insufficient awareness of the principles of increasing the adaptive potential of the body can lead to a violation of the health status of students. Since many students combine study with work, which ultimately leads to a high pace of life, a situation arises in combination with insufficient awareness of the principles of increasing the adaptive potential of the body, which can lead to poor health. The problems of the influence of sports recreational activities on the functional state of students are not sufficiently disclosed in literary sources. The concept of the student "individual health trajectory" at Sevastopol State University suggests that recreational activities can significantly improve the situation and solve the problem. The purpose of this study is to test the hypothesis that effective means of physical culture and wellness activities are athletics in recreational conditions, which positively affect the functional state and physical and psycho-emotional development of students in preparation for a hiking trip. The main stages of the study are: ascertaining experiment, correction phase in recreational conditions, and control experiment. They were held in the recreational conditions of Sevastopol and its surroundings.*

**Keywords:** physical recreation, psycho-emotional development, adaptation capabilities, recovery conditions, physical education and recreational activities.

### **Введение**

Главным фактором, определяющим здоровье человека, является его образ жизни [2]. Далее по степени влияния факторы распределяются следующим образом: окружающая среда; работа системы здравоохранения; генетические особенности [3]; двигательная активность, режим работы и отдыха, питание [7]. Таким образом,

поддержание хорошего самочувствия и профилактика различных заболеваний зависят от заинтересованности самого человека вести здоровый образ жизни [9, 21].

Особую актуальность приобретает использование всех перечисленных ресурсов для целей повышения адаптации организма студента к психоэмоциональным,



умственным и физическим нагрузкам [13, 18]. Ряд исследователей сходится во мнении, что фактором риска ухудшения адаптационных возможностей организма студента является воздействие неблагоприятных условий учебной среды и внеучебной деятельности [10].

Многие студенты совмещают учебу с работой, что в итоге приводит к напряженному ритму жизни. Такая ситуация в сочетании с недостаточной осведомленностью о принципах повышения адаптационного потенциала организма может привести к нарушению состояния здоровья, иногда с переходом заболеваний в хроническую форму [11, 12].

С другой стороны, введение концепции «индивидуальной траектории здоровья» в Севастопольском государственном университете (СевГУ), повышенное внимание руководства вуза и профессорско-преподавательского состава к активизации физического воспитания студентов и мотивации их на ведение здорового образа жизни могут существенно оптимизировать данную ситуацию. Организованные учебная и восстановительная активности, направленные на здоровьесбережение студенческой молодежи, помогут сгладить остроту проблемы [6, 8, 14].

Минимизировать действие дезадаптационных факторов возможно путем использования комплексных рекреационных мероприятий, объединяющих пассивный и активный отдых, в сочетании с природно-климатическими ресурсами, а также специализированным сбалансированным питанием [5], учитывающим индивидуальные особенности организма, особенно в период повышенных психоэмоциональных и физических перегрузок. На начальном этапе проводят обследование пищевого статуса, затем его коррекцию, которая связана с проектированием индивидуальных рационов (персонализированный подход), отдельных блюд и напитков на основе постановки и решения оптимизационных задач [9].

Т.П. Маккарти, Р.М. Фрэнк, Д.Дж. Стоукс и Э. МакКарти [15] выдвинули идею профилактической медицины в организации спорта. Соответственно, перед началом похода выходного дня следует проводить предварительную оценку физического и психофизического состояния и опасных для жизни и здоровья состояний его участников. Перед началом каждого похода нужно уделять время подготовке к трудностям предстоящих тренировок, что позволит группе свободнее заниматься физическими упражнениями. Также немаловажным является умение развивать сосредоточенность на основных принципах и отработке различных сценариев во время похода. Подготовка к походам – это фундамент, на котором базируется успех в течение всего мероприятия.

Эффективность межпрофессиональной спортивной тренировки студентов описывали С. Пирани, Б. Фримайер, С. Фурута, К. Теруя и др. [16], которые представили рекомендации по занятиям физкультурой после травм. Психологические аспекты в контексте тренировочных занятий легкой атлетикой изучали О.Ю. Рукетт, К.Дж. Найт, В.Э. Ловетт и др. [17]; они отметили, что отзывчивая поддержка других и восприятие отзывчивой поддержки

спортсменами связаны с позитивным настроением и благополучием студентов.

Мотивационные аспекты в контексте исследуемой проблемы рассматривала М. Юхименко-Лесккроар [20], которая советует обратиться к теории самоопределения. Она доказала, что спортивные усилия зависят от интереса к тренировкам, тогда как академическая деятельность – от академической идентичности и воспринимаемой ценности занятий. Результаты ее исследований показали заметную роль мотивации к занятиям спортом.

Д. Уокер, Г. Николсон, Б. Хэнли [19] утверждали, что спортивная ходьба – это эффективный вид физической нагрузки, который способствует активизации мышечных групп и физиологических систем, что способствует улучшению физического состояния студентов и их выносливости. Нагрузка при спортивной ходьбе должна поддаваться дозированию в зависимости от выносливости человека.

Рекреационный туризм является популярным видом активного отдыха в молодежной среде. Вместе с тем далеко не все студенты туристской группы могут быть достаточно подготовлены и хорошо развиты физически. Для повышения уровня физической подготовленности участников к прохождению маршрутов в походах выходного дня студентам СевГУ были предложены тренировочные занятия по легкой атлетике на открытом воздухе. Занятия обладают рядом преимуществ: укрепление иммунной системы; улучшение газообмена в легких, сопровождающееся насыщением кислородом внутренних органов; повышение уровня самооценки; стимулирование к регулярным тренировкам (солнечный свет провоцирует выработку эндорфинов); снижение уровня стресса и тревожности при умственных перегрузках.

Физическая нагрузка переносится организмом легче на открытом воздухе, где разнообразные формы ландшафта дают возможность модифицировать привычные двигательные действия [1].

**Гипотеза исследования:** занятия легкой атлетикой в рекреационных условиях являются эффективным средством физкультурно-оздоровительной деятельности, которое положительно влияет на функциональное состояние, физическое и психоэмоциональное развитие студентов при подготовке к турпоходу выходного дня.

### Организация и методы исследования

**Объектом исследования** в данной работе выступают оздоровительные занятия легкой атлетикой студентов для улучшения их физического состояния и развития выносливости.

**Предмет исследования** – влияние, оказываемое тренировочными занятиями легкой атлетикой на подготовку студентов к рекреационным походам выходного дня.

В исследовании приняли участие 10 студентов (5 девушек и 5 юношей 18–20 лет).

Проведение исследования осуществлялось в три этапа: констатирующий эксперимент, фаза коррекции, контрольный эксперимент.



На первом и третьем этапах осуществлялись замеры по трем методикам.

1. Проба Штанге с физической нагрузкой (20 приседаний за 30 с или восхождение на ступеньку высотой 22,5 см в течение 6 мин в темпе 16 раз/мин) [4]. Показатели задержки дыхания регистрируются до и сразу после выполнения физической нагрузки. Удовлетворительной считается реакция сокращения времени задержки дыхания в 1,5–2 раза по сравнению с покоем [4, с. 34]. Проба Штанге как оценка функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем измеряет максимальное время задержки дыхания после максимального вдоха. Градация по шкалам: до 40 с – низкий уровень; от 41 до 51 с – средний уровень; от 52 с – высокий уровень состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

2. ЧСС – физическая величина, получаемая в результате измерения числа сердечных систол в единицу

времени [4]. Замер осуществляется за 15 с, результат умножается на 4 (расчет числа ударов в минуту). Измерение проводилось до проведения занятий в покое. Градация ЧСС в покое от 60 до 80 уд./мин считается нормой.

3. Опросник САН (Самочувствие, активность, настроение). «Этот бланковый тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник)» [4, с. 35]. Процедура опроса состоит в том, что респондентов просят соотносить свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале.

Все этапы занятий легкой атлетикой проводились в рекреационных условиях г. Севастополя и его окрестностей на протяжении трех месяцев. Номера занятий, их сущность и рекреационный аспект приведены в табл. 1.

Таблица 1

Особенности различных видов занятий легкой атлетикой

№ п/п	Этап	Специфика рекреационных условий и занятий
1	Начальное тестирование	Проведение констатирующего исследования. Бег на выносливость в сочетании с ходьбой. Маршрут – 2200 м. Место проведения мероприятий – район бухты Ласпи по пересеченной местности
2	Коррекция физического состояния	Метание, прыжки, ходьба. Маршрут – 830 м. Место проведения – берег моря в районе Херсонеса Таврического
3		Ходьба. Маршрут – 4800 м. Место проведения: Балаклава – Золотой пляж. Предусмотрены остановки на 30 мин
4		Бег на выносливость в сочетании с ходьбой. Маршрут – 2200 м. Место проведения – район бухты Ласпи по пересеченной местности
5		Ходьба. Маршрут – 1000 м. Место проведения – пляж Учкучевка. Предусмотрены остановки на 30 минут в каждую сторону
6		Отработка элементов: челночный бег (480 м), прыжки, бросание на дальность и меткость. Место проведения – Торопова дача
7		Бег на выносливость в сочетании с ходьбой. Маршрут – 2200 м. Место проведения – район бухты Ласпи по пересеченной местности
8	Игровое тестирование	Метание, прыжки. Место проведения – берег моря в районе Херсонеса Таврического. Проведение контрольного исследования

### Результаты исследования и их обсуждение

Большинство выбранных нами локаций расположены вблизи моря. Это объясняется тем, что воздух во время занятий является аэрозолем из микрокапель морской воды, которая богата ионами натрия, брома, йода, магния, калия, фтора, хлора и кальция. Данные рекреационные факторы имеют мощный укрепляющий оздоровительный потенциал.

Показатели пробы Штанге участников похода приведены в табл. 2.

Результаты исследования демонстрируют увеличение среднего значения с 46 до 51,9 с. Как видно из таблицы, произошло существенное улучшение (на 11%). Уровневая структура пробы Штанге для оценки состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем представлена также на рис. 1.

### Результаты обследования участников похода по пробе Штанге до и после рекреационных мероприятий (с)

Участник исследования	Результат обследования (с)	
	до	после
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Студент 1	54	59
Студент 2	42	47
Студент 3	40	46
Студент 4	50	55
Студент 5	40	50
Студент 6	55	59
Студент 7	51	57

Таблица 2

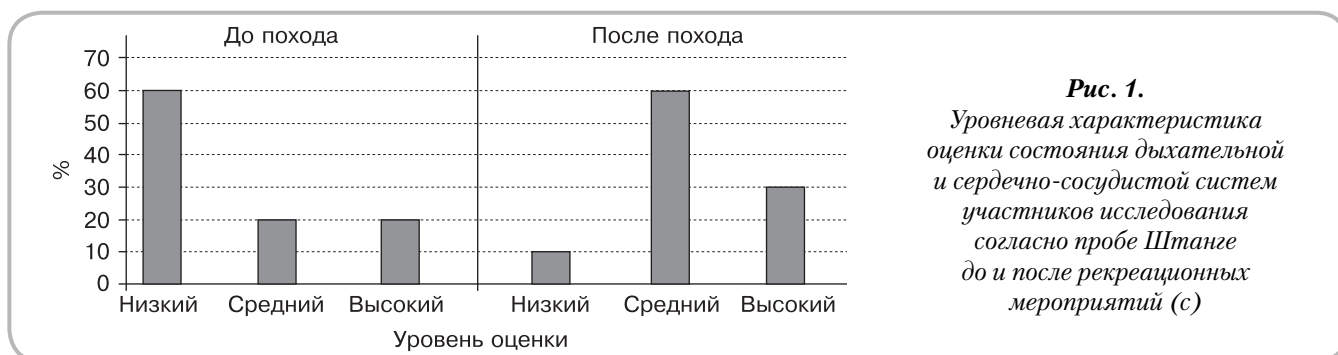


Окочание табл. 2

1	2	3
Студент 8	50	56
Студент 9	36	41
Студент 10	42	49
Среднее значение	46	51,9
Среднеквадратическое отклонение	± 6,2	
Достоверность	$p \leq 0,05$	

Проба Штанге показывает улучшение физического состояния участников похода в результате занятий легкой атлетикой в рекреационных условиях. Доля студентов с низким уровнем состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем сократилась с 60 до 10%, со средним – увеличилась с 20 до 60%.

По второй методике проводился замер уровня частоты сердечных сокращений в покое у участников исследования перед началом мероприятий и после; результаты приведены в табл. 3.



**Рис. 1.**  
Уровневая характеристика оценки состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем участников исследования согласно пробе Штанге до и после рекреационных мероприятий (с)

Таблица 3

**Изменение уровня ЧСС в покое у студентов до и после рекреационных мероприятий**

Участник исследования	Уровень ЧСС (уд./мин)	
	до	после
Студент 1	73	66
Студент 2	75	67
Студент 3	73	75
Студент 4	72	64
Студент 5	74	68
Студент 6	71	63
Студент 7	60	60
Студент 8	67	71
Студент 9	62	64
Студент 10	62	68
Среднее значение	68,9	66,6
Среднеквадратическое отклонение	± 5,7	± 4,3
Достоверность	$p \leq 0,05$	

В результате оздоровительных легкоатлетических занятий ЧСС в покое снизилась, что говорит об улучшении общего физического состояния студентов. Все показатели ЧСС находятся в норме: от 60 до 80 уд./мин.

По третьей методике исследования студентам – участникам похода был предложен тест по опроснику САН. Результаты опроса сведены в табл. 4.

Таблица 4

**Показатели состояния студентов по опроснику САН**

Участник исследования	До похода			После похода		
	Самочувствие	Активность	Состояние	Самочувствие	Активность	Состояние
	Уровень					
Студент 1	Н	Н	Н	С	С	С
Студент 2	С	С	В	В	В	В
Студент 3	С	Н	Н	С	С	С
Студент 4	С	Н	С	С	С	С
Студент 5	С	Н	С	С	С	С
Студент 6	С	Н	Н	С	В	В
Студент 7	Н	Н	В	С	С	В
Студент 8	Н	Н	С	С	С	С
Студент 9	Н	Н	С	С	С	В
Студент 10	Н	Н	С	С	С	В

Примечание. Уровни обозначенных функциональных состояний: Н – низкий, С – средний, В – высокий.



Анализ опроса студентов показал, что доля испытуемых с низким уровнем по всем показателям функциональных состояний сократилась до нуля. При этом доля

с высоким показателем составила 10–50%, со средним – 50–90%. Распределение уровней физического состояния испытуемых представлено в табл. 5.

Таблица 5

**Динамика уровней функциональных состояний студентов по методике САН  
(% от общего числа участников)**

Уровень	До похода			После похода		
	Самочувствие	Активность	Состояние	Самочувствие	Активность	Состояние
Низкий	50	90	20	0	0	0
Средний	50	10	60	90	80	50
Высокий	0	0	20	10	20	50

Результаты исследования демонстрируют существенное улучшение физического состояния студентов более чем на 10%.

### Заключение

Таким образом, гипотеза исследования подтверждена. Использование тренировочных занятий легкой атлетикой в рекреационных условиях представляется эффек-

тивным средством физкультурно-оздоровительной деятельности, которая положительно влияет на функциональное состояние, физическое и психоэмоциональное развитие студентов, повышение самооценки и выносливости. Это является стимулом для самосовершенствования испытуемых в дальнейшем и ведения ими здорового образа жизни.

### Литература

1. *Баберская, А.И.* Анализ проблемы организации рекреационного туризма для студентов в Республике Крым / А.И. Баберская // Теория и практика современной науки. – 2019. – № 6 (48). – С. 83–86.
2. *Бондин, В.И.* Здоровый стиль жизни. Монография / В.И. Бондин, Э.В. Мануйленко, О.Н. Толстококор. – М.: Мир науки, 2018. – 100 с.
3. *Васильев, В.В.* Образ жизни и здоровье. Монография / В.В. Васильев, Н.Х. Давлетова. – Пенза, 2005. – 435 с.
4. *Граевская, Н.Д.* Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия. Ч. 1 / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.
5. *Головко, О.Н.* «Свежее» учебное занятие: новый взгляд на привычное / О.Н. Головко, В.А. Лей, А.Г. Михайлова, Т.В. Смирнова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – № 1. – С. 31–33.
6. *Головко, О.Н.* Организация обучения с позиций природосообразности образовательного процесса / О.Н. Головко, В.А. Лей, А.Г. Михайлова // Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. – Серия 4: Педагогика. Психология. – 2023. – № 69. – С. 106–118.
7. *Стариков, А.Ю.* Изотонические напитки в спортивном питании / А.Ю. Стариков, О.П. Чуб // Инновационные технологии пищевых производств: сборник тезисов докладов III Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Севастополь, 17–18 декабря 2020 года. – Севастополь: Севастопольский государственный университет, 2021. – С. 77–79.
8. *Ушаков, И.Б.* Гигиенические и психофизиологические особенности формирования здоровья студентов медицинского вуза / И.Б. Ушаков, Е.П. Мелихова, И.И. Либица, О.И. Губина // Гигиена и санитария. – 2018. – № 97 (8). – С. 756–761.
9. *Хаушев, М.Х.* Физическая рекреационная активность как средство сбережения здоровья студентов /
- М.Х. Хаушев, М.М. Киржинов, А.М. Соблиров, Э.Б. Яхутлова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 10. – С. 60–62.
10. *Чуб, О.П.* Разработка оптимальной рецептуры блюд для спортивного питания с использованием математического моделирования / О.П. Чуб // Технологии пищевой и перерабатывающей промышленности АПК – продукты здорового питания. – 2020. – № 4. – С. 15–21.
11. *Lee, T.H., Jan, F.H.* The effects of recreation experience, environmental attitude, and biospheric value on the environmentally responsible behavior of nature-based tourists / T.H. Lee, F.H. Jan // Environmental Management. – 2015. – No. 56. – Pp. 193–208.
12. *Neretina, T.G., Orekhova, T.F., Ovsyannikova, E.A., Klevesenkova, S.V.* Students' health and recreation tourism promotion experience // Theory and Practice of Physical Culture. – 2016. – No. 8. – URL: <http://www.teoriya.ru/ru/node/5027>
13. *Nordin-Bates, S.M., Madigan, D.J., Hill, A.P., Olsson, L.F.* Perfectionism and performance in sport: Exploring non-linear relationships with track and field athletes // Psychology of Sport and Exercise. – 2024. – Vol. 70. – <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102552>
14. *Ostojic, N., Plavsca, J., Vujko, A.* Students' attitude and effects of sport and recreational tourism on success in schools // GeoJournal of Tourism and Geosites. – 2014. – No. 14 (2). – Pp. 142–149.
15. *McCarthy Timothy, P., Frank, R.M., Stokes, D.J., McCarty, E.* On-Field Sports Emergencies: Preparation and Readiness // Clinics in Sports Medicine. – 2023. – Vol. 42. – Issue 3. – Pp. 335–344. – <https://doi.org/10.1016/j.csm.2023.02.001>
16. *Pirani, S.* Efficacy of interprofessional sport concussion simulation training for health care students and teacher candidates / S. Pirani, B. Freemyer, S. Furuta, K. Teruya, Y. Oba, L. Detor, T. Furutani, K. Peterman, K. Tamura, L. Wong // Journal of Interprofessional Education & Practice. – 2022. – Vol. 28. – <https://doi.org/10.1016/j.xjep.2022.100516>





17. Rouquette, O.Y. Effect of parent responsiveness on young athletes' self-perceptions and thriving: An exploratory study in a Belgian French-Community / O.Y. Rouquette, C.J. Knight, V.E. Lovett, J.-P. Heuzé // *Psychology of Sport and Exercise*. – 2020. – Vol. 52. – <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101801>

18. Sidorkiewicz, M. Factors stimulating and destimulating the level of tourism and recreational entrepreneurship among students / M. Sidorkiewicz // *Procedia Computer Science*. – 2021. – No. 192. – Pp. 1422–1430.

19. Walker, J. Morphological and mechanical properties of lower limbs in competitive racewalkers: Associations

with performance / J. Walker, G. Nicholson, B. Hanley // *Journal of Biomechanics*. – 2021. – Vol. 129. – <https://doi.org/10.1016/j.jbiomech.2021.110802>

20. Yukhymenko-Lescroart, M.A. The role of passion for sport in college student-athletes' motivation and effort in academics and athletics / M.A. Yuhymenko-Lescroart // *International Journal of Educational Research Open*. – 2021. – Vol. 2. – <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2021.100055>

21. Young people's health – a challenge for society: report of a WHO Study Group on Young People and "Health for All by the Year 2000" [meeting held in Geneva from 4 to 8 June 1984]. – Geneva. – 127 p.

## References

1. Baberskaya, A.I. (2019), Analysis of the problem of organizing recreational tourism for students in the Republic of Crimea, *Teoriya i praktika sovremennoy nauki*, no. 6 (48), pp. 83–86.

2. Bondin, V.I., Manuylenko, E.V. and Tolstokora, O.N. (2018), *Zdoroviy stil' zhizni, Monografiya*, Moscow, Mir nauki, 100 p.

3. Vasilyev, V.V., Davletova, N.Kh. (2005), *Obraz zhizni i zdorov'e. Monografiya*, Penza, 435 p.

4. Graevskaya, N.D. and Dolmatova, T.I. (2008), *Sports medicine. Kurs lektsiy i prakticheskie zanyatiya*, Ch. 1, Moscow: Sovetskiy sport, 304 p.

5. Golovko, O.N., Ley, V.A., Mikhaylova, A.G. and Smirnova, T.V. (2022), "Fresh" educational activity: a new look at the usual, *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*, no. 1, pp. 31–33.

6. Golovko, O.N., Ley, V.A. and Mikhaylova, A.G. (2023), Organization of training from the standpoint of the natural conformity of the educational process, *Vestnik Pravoslavnogo Svyato-Tikhonovskogo gumanitarnogo universiteta, Series 4: Pedagogy. Psychology*, no. 69, pp. 106–118.

7. Starikov, A.Yu. and Chub, O.P. (2021), Isotonic drinks in sports nutrition, *Innovatsionnye tekhnologii pishchevykh proizvodstv: sbornik tezisev dokladov III Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii studentov, aspirantov i molodykh uchyonikh*, Sevastopol', 17–18 dekabrya 2020, Sevastopol: Sevastopol State University, pp. 77–79.

8. Ushakov, I.B., Melikhova, E.P., Libina, I.I. and Gubina, O.I. (2018), Hygienic and psychophysiological features of the health formation among medical university students, *Gigiena i sanitariya*, no. 97 (8), pp. 756–761.

9. Khaupshv, M.Kh., Kirzhinov, M.M., Soblirov, A.M. and Yakhutlova, E.B. (2018), Physical recreation services to protect students' health, *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, no. 10, p. 21.

10. Chub, O.P. (2020), Development of optimal recipes for sports nutrition dishes using mathematical modeling, *Tekhnologii pishchevoy i pererabatyvayushchey promyshlennosti APK – produkty zdorovogo pitaniya*, no. 4, pp. 15–21.

11. Lee, T.H. and Jan, F.H. (2015), The effects of recreation experience, environmental attitude, and biospheric value on the environmentally responsible behavior of nature-based tourists, *Environmental Management*, no. 56, pp. 193–208.

12. Neretina, T.G., Orekhova, T.F., Ovsyannikova, E.A. and Klevesenkova, S.V. (2016). Students' health and recreation tourism promotion experience, *Theory and Practice*

of Physical Culture, no. 8, URL: <http://www.teoriya.ru/ru/node/5027>

13. Nordin-Bates, S.M., Madigan, D.J., Hill, A.P. and Olsson, L.F. (2024), Perfectionism and performance in sport: Exploring non-linear relationships with track and field athletes, *Psychology of Sport and Exercise*, vol. 70, <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102552>

14. Ostojic, N., Plavska, J. and Vujko, A. (2014), Students' attitude and effects of sport and recreational tourism on success in schools, *GeoJournal of Tourism and Geosites*, no. 14 (2), pp. 142–149.

15. McCarthy Timothy, P., Frank, R.M., Stokes, D.J. and McCarty, E. (2023), On-Field Sports Emergencies: Preparation and Readiness, *Clinics in Sports Medicine*, vol. 42, issue 3, pp. 335–344, <https://doi.org/10.1016/j.csm.2023.02.001>

16. Pirani, S., Freemyer, B., Furuta, S., Teruya, K., Oba, Y., Detor, L., Furutani, T., Peterman, K., Tamura, K. and Wong, L. (2022), Efficacy of interprofessional sport concussion simulation training for health care students and teacher candidates, *Journal of Interprofessional Education & Practice*, vol. 28, <https://doi.org/10.1016/j.xjep.2022.100516>

17. Rouquette, O.Y., Knight, C.J., Lovett, V.E. and Heuzé, J.-P. (2021), Effect of parent responsiveness on young athletes' self-perceptions and thriving: An exploratory study in a Belgian French-Community, *Psychology of Sport and Exercise*, vol. 52, <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101801>

18. Sidorkiewicz, M. (2021), Factors stimulating and destimulating the level of tourism and recreational entrepreneurship among students, *Procedia Computer Science*, no. 192, pp. 1422–1430.

19. Walker, J., Nicholson, G. and Hanley, B. (2021). Morphological and mechanical properties of lower limbs in competitive racewalkers: Associations with performance, *Journal of Biomechanics*, vol. 129, <https://doi.org/10.1016/j.jbiomech.2021.110802>

20. Yuhymenko-Lescroart, M.A. (2021), The role of passion for sport in college student-athletes' motivation and effort in academics and athletics, *International Journal of Educational Research Open*, vol. 2, <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2021.100055>

21. Young people's health – a challenge for society: report of a WHO Study Group on Young People and "Health for All by the Year 2000" [meeting held in Geneva from 4 to 8 June 1984]: Geneva, 127 p.

