УДК 371

**УПРАВЛЕНИЕ САНОГЕНЕТИЧЕСКИМ МОНИТОРИНГОМ КАК МЕХАНИЗМОМ
ОЦЕНКИ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ**

Э.Р. Кочиева, А.Х. Чибирова

Кочиева Элина Романовна,

кандидат биологических наук, доцент кафедры спортивных
игр и медико-биологических дисциплин, факультет физической
культуры и спорта, Северо-Осетинский государственный
университет имени К.Л. Хетагурова, Владикавказ, Россия.
E-mail: georgodjiev@bk.ru

Чибирова Альда Хасбулатовна,

кандидат сельскохозяйственных наук, доцент кафедры
естественных наук и психологии, Юго-Осетинский
государственный университет имени А.А. Тибилова,
Цхинвал, Республика Южная Осетия.
E-mail: georgodjiev@bk.ru

Аннотация. *Статья посвящена педагогическому анализу проблемы выявления и оценки адаптационных возможностей студентов современного вуза на основе саногенетического мониторинга состояния их здоровья и механизмов минимизации воздействий внешних факторов на физическое, психическое, соматическое и физиологическое здоровье обучающихся. Комплексная оценка здоровья студентов, выявление субъективных реакций на учебную нагрузку проводится с опорой на позиции учения о санологии. С опорой на эти принципы разработаны и широко применяется различные виды саногенетического мониторинга, которые позволяют объективно оценивать функциональный резерв жизненно-важных адаптационных систем организма обучающегося. Санология изучает вопросы о состоянии здоровья, основных механизмах, средствах, приемах и условиях его сохранения и укрепления. Основной задачей саногенетического мониторинга является оценка функциональных резервов жизненно важных систем организма: пищеварительной, сердечно-сосудистой, кровеносной, дыхательной, нервной и опорно-двигательной. Саногенетический мониторинг реализуется с учетом ведущих теоретических положений, характеризующих ее содержание, структуру и научно-методический аппарат. Выявление степени напряженности функционирования жизненно-важных систем организма в процессе обучения в вузе дает возможность изменить ситуацию в лучшую сторону на ранних этапах и сформировать у обучающихся ценностно-мотивационное отношение к здоровому образу жизни. Таким образом, здоровье можно определить как состояние живого организма, способного к выполнению своих основных функций на соответствующем уровне. В настоящее время санологии отведено, помимо биомедицинского, высокое социально-педагогическое значение. Разумеется, рациональнее необходимо стремиться к*

тому, чтобы заболевание не развилось, либо минимизировать последствия патологических процессов.

Ключевые слова: обучение школьников, адаптационные возможности школьников, здоровье обучающихся, саногенетический мониторинг, образовательная политика.

MANAGEMENT OF SANOGENETIC MONITORING AS A MECHANISM FOR ASSESSING THE ADAPTIVE CAPABILITIES OF STUDENTS

E.R. Kochieva, A.K. Chibirova

Elina R. Kochieva,

Candidate of biological sciences, Associate Professor of the Department of Sports Games and biomedical disciplines Faculty of Physical Education and Sports North Ossetian State University named after K.L. Khetagurova, Vladikavkaz, Russian Federation
E-mail: georgodjiev@bk.ru

Alda K. Chibirova,

Candidate of agricultural sciences, Associate Professor of the Department of Natural Sciences and Psychology South Ossetian State State University named after A.A. Tibilova, Tskhinvali, Republic of South Ossetia.
E-mail: georgodjiev@bk.ru

Abstract. *The article is devoted to the pedagogical analysis of the problem of identifying and assessing the adaptive capabilities of students of a modern university on the basis of sanogenetic monitoring of their health status and mechanisms for minimizing the effects of external factors on the physical, mental, somatic and physiological health of students. A comprehensive assessment of students' health, the identification of subjective reactions to the study load is carried out based on the position of the doctrine of sanology. Based on these principles, various types of sanogenetic monitoring have been developed and widely used, which allow an objective assessment of the functional reserve of the vital adaptive systems of the student's body. Sanology studies questions about the state of health, basic mechanisms, means, techniques and conditions for its preservation and strengthening. The main task of sanogenetic monitoring is to assess the functional reserves of the vital systems of the body: digestive, cardiovascular, circulatory, respiratory, nervous and musculoskeletal. Sanogenetic monitoring is implemented taking into account the leading theoretical provisions characterizing its content, structure and scientific and methodological apparatus. Revealing the degree of tension in the functioning of vital systems of the body in the process of studying at a university makes it possible to change the situation for the better in the early stages and to form students' value-motivational attitude to a healthy lifestyle. Thus, health can be defined as the state of a living organism capable of performing its basic functions at an appropriate level. At present, besides biomedical, sanology has a high social and pedagogical significance. Of course, it is more rational to strive to ensure that the disease does not develop, or to minimize the consequences of pathological processes.*

Keywords: *teaching schoolchildren, adaptive capabilities of schoolchildren, students' health, sanogenetic monitoring, educational policy.*

Любые трансформации в обществе непременно проявляются в деятельности образовательной организации, структуре, содержании и качестве образования. Согласно Конституции РФ социальная политика в России направлена на создание условий, обеспечивающих достойную жизнь и свободное развитие человека, каждый гражданин имеет право на социальное обеспечение по возрасту, в случае болезни, инвалидности, потери кормильца, для воспитания детей и в иных случаях, установленных законом. Однако социальная политика в России, направленная на повышение уровня и качества жизни населения, не сводится к равномерному разделению средств государственного социального фонда и поддержке социального иждивенчества среди здорового населения. Это обусловило и усилило государственный интерес к проблемам адаптационных возможностей молодого поколения, которые актуальны в течение всей дальнейшей жизнедеятельности человека [6]. «На современном этапе развития психологических, педагогических и социологических наук, как пишет в своем исследовании Т.П. Браун, изучение проблем учащейся молодежи в контексте определения системообразующих факторов адаптации, и влияющих не только на формирование и развитие личностных особенностей, но и позицию в обществе, остается недостаточно разработанной» [5]. Вероятно, вся система высшего образования в России, традиционно ориентированная на получение обучающимися большого объема академических знаний, постоянную интенсификацию учебного процесса, нуждается в модернизации.

Сочетание этих причин актуализировало значимую роль образовательной организации в охране и укреплении здоровья обучающихся, а также в успешном трудоустройстве выпускников. «В условиях свободного трудоустройства и конкурентоспособности на рынке труда (Я.М. Герчак, Р.М. Калимулин, В.Ю. Колесников), выпускники российских вузов должны быть подготовлены для работы в различных звеньях системы физической культуры. Следовательно, возрастает значимость фундаментальной подготовленности студентов, их профессиональной компетентности, не только в сфере спорта высших достижений, но и при работе с различными группами населения» [9]. Следует заметить, что современная высшая школа действительно располагает большими возможностями решения задач укрепления и сохранения здоровья обучающихся, так как через образование проходят почти все поколения, образование продолжается в течение длительного периода, а на занятиях студенты проводят большую часть своего дневного времени. Таким образом, необходимо разработать механизмы мониторинга адаптационных возможностей обучающихся и способы минимизации негативного воздействия на здоровье студентов объективных социальных факторов. Для этого в педагогической практике наиболее эффективным, как показал анализ достаточно большого количества исследований (Р.И. Айзман, Н.Н. Бельцева, Э.М. Казин, С.А. Кузьмина, А.И. Федоров, А.С. Шинкаренко), считается *саногенетический мониторинг* [1; 4].

Разберем это определение по словам. *Саногенетический* – сложное слово, состоит из 2 частей, «санос» – здоровье, непосредственного отношения к санитарии не имеет, и «генезис» означает – дающий основу, начало. Иными словами, что определяет наличие или отсутствие здоровья у испытуемых, наличие возможности это здоровье сформировать и укрепить. Мониторинг – это повторяющиеся с некоторой периодичностью наблюдения за исследуемыми явлениями и процессами. Результаты мониторинга используются для объективной оценки состояния здоровья испытуемых, предусматривающей комплексную оценку функционального состояния нескольких основных физиологических систем в дальнейших управленческих решениях и принятых мерах. Возникает резонный вопрос – почему мы говорим о здоровье с преподавателями, а не с медиками, говорим в контексте

педагогических технологий, а не уровня заболеваемости. Для этого нужно подробнее поговорить о здоровье с психолого-педагогической точки зрения.

Всю многообразность состояния организма человека специалисты обычно оценивают по уровню физиологической нормы; объему и состоянию функциональных запасов; уровню преморбидного состояния (Л.И. Лихограй, Е.С. Уколова), то есть состоянию организма на грани здоровья и болезни; патологическому состоянию организма [16]. Заболеваниями, как правило, занимаются медики, как преморбидными формами, так и патологическими состояниями. Все, что не является болезнью, то есть не диагностируется как патологическое состояние (А.А. Артеменков, А.Р. Вирабова), находится в зоне «здоровья», но оно тоже может быть «совсем нормой» и «не всегда нормой», или способность к мобилизации функциональных запасов [3; 7]. Это значит, что организм может считаться здоровым и справляться с определенной нагрузкой, но при интенсивной работе может быстро сдаться, и даже приобрести серьезное заболевание. Потребность в выделении в формате «здоровье» разных диапазонов возникла впервые при профотборе в специализированные структуры, например, в космонавтику (М.Н. Гаврилова, И.С. Зимина, С.А. Мухина, О.В. Полозова), аэровоздушные подразделения, военные специальности, службы безопасности и т.д. [12].

С этой целью был разработан специальный диагностический инструментарий, позволяющий определить, насколько организм кандидата в ту или иную специализированную структуру может выдержать физическую и умственную нагрузку, намного превышающую обычные объемы для рядовых граждан. Таким способом выявляют функциональные запасы организма человека. Иными словами, проводя *саногенетический мониторинг*, мы оцениваем уровень здоровья обучающихся и наличие или отсутствие динамики изменения этого уровня здоровья [10]. Имеет ли это отношение к педагогическому процессу? Оказывается, имеет. Все слышали выражение, что «95% болезней человека – от головы, остальные – от удовольствия». К сожалению, в этой шутке юмора слишком много правды, даже если мы говорим об обучающихся общеобразовательных школ.

На огромном клиническом материале учеными доказано (Т.И. Волкова, В.К. Таланцева, А.А. Суриков), что примерно половина заболеваний молодого поколения имеет психосоматическую природу, то есть «от головы» [8]. Та же вегето-сосудистая дистония или гастритные проявления у молодежи, как правило, являются следствиями психологических проблем. О проблеме низкого уровня здоровья молодого поколения говорил и президент РФ Владимир Путин на одном из заседаний президиума Совета при президенте, посвященном реализации нацпроектов и укреплению демографической политики: «Мы сталкиваемся с крайне тревожными тенденциями: в 14 лет две трети детей России уже имеют хронические заболевания, у более старшего поколения (18-20 лет) – нарушения в сердечно-сосудистой и дыхательной системах; до 40 % призывников не в состоянии выполнить минимальные нормативы физической подготовки военнослужащих. Формирование здорового образа жизни молодого поколения должно стать одним из приоритетов властей всех уровней» [14]. У первокурсников примерно половина заболеваний имеет психосоматическое происхождение, а за годы учебы в высшей школе доля таких заболеваний возрастает до 75%, при том, что заболеваемость в абсолютных числах также растет.

Чем же так страшно обучение в вузе? А тем, что помимо обычных и привычных факторов риска для здоровья, таких как плохая погода, плохая экология или эпидемия вирусной инфекции, она добавляет студентам в качестве фактора риска педагогические и психологические проблемы. Это, в первую очередь, низкий уровень адаптации к новому режиму и процессу обучения; несбалансированные учебные нагрузки (Л.В. Анникова, Т.В. Бахуташвили, Е.В. Ильченко); проблемы общения с однокурсниками и преподавателями; депривации и т.д. [2]. Рассмотрим подробнее эти факторы.

Учебные перегрузки могут быть количественного и качественного видов. Количественные проблемы сводятся к тому, что студентам надо быстро усвоить большой объем знаний (А.А. Неделкова, Л.Т. Ткач), часто избыточное, а при проверке их знаний им не дается возможности пересдачи зачета или темы [15]. Качественные проблемы возникают по физиологическим причинам – в новых условиях деятельности студент испытывает напряжение адаптационных возможностей (Е.В. Киселева, Н.Н. Киселев), повышенные эмоциональные нагрузки, усвоение большого объема учебной информации, симптомы авитаминоза и т.д., которые приводят к разнообразным изменениям в сердечно-сосудистой системе, дыхательных путях, центральной нервной системе и других жизненно важных органах [13]. Эти изменения, в свою очередь, приводят к переутомлению, психическим расстройствам и другим проблемам со здоровьем. Качественные проблемы могут иметь психофизиологические причины, например, студент с парциальными дефектами анализаторов, двигательная расторможенность. Возникают проблемы несовпадения способа подачи материала и способа его усвоения. Качественные проблемы могут быть чисто психологическими, например, неприятие студентами личности преподавателя.

Стиль поведения со студентами педагог выбирает сам, поэтому от этого стиля, оказывается, зависит здоровье студентов – например, наличие вегето-сосудистой дистонии, или уровень нервно-психического развития обучающегося. При излишней автократичности преподавателя наблюдаются явные задержки развития высших психических функций у студентов, они излишне полагаются на преподавателя и не дают себе труда думать или добывать информацию самостоятельно. «В настоящее время в обществе все более востребованным становится человек, умеющий активно откликаться на потребности социума (Ю.А. Генварева, Ю.Н. Егорова, Т.А. Зотова, И.А. Наличникова), развиваться в продуктивной деятельности и общении, умеющий профессионально организовывать процесс взаимодействия людей, нацеленный на созидание в социокультурном пространстве» [11, с. 180-190].

Также к психологическим проблемам общения относятся межличностные отношения между студентами. Как известно, формирование нового коллектива – дело длительное, иерархия социальных отношений в группе устанавливается не сразу и постоянно пересматривается, а новичкам вообще приходится завоевывать свое место. К этому же добавляются проблемы общения в семье, во многих современных семьях родители не в состоянии удовлетворить потребность даже взрослых детей в общении, в совместном проведении досуга и т.д.

Для здоровья обучающихся опасность несет также и лишение его чего-то привычного, или дорогого ему, так называемой депривации. Депривации бывают эмоциональные, например, при излишне строгих родителях или преподавателях, сенсорные – недостаток зрительных, слуховых, вербальных и невербальных средств общения, этнокультурные – особенно в национально-региональных вузах, когда в аудитории много представителей разных национальностей, часто не знающих и не принимающих другой культуры, и двигательные – малоподвижный образ жизни, когда большую часть времени студенты проводят на занятиях, а дома за компьютером. С двигательными депривациями вообще ситуация катастрофическая. На психофизиологическом уровне, на уровне функции центральной нервной системы, основной отличительной чертой людей любого возраста является потребность в движении как потребность биологического уровня. Это очень важная проблема, но, к сожалению, педагоги часто этот момент игнорируют. Рассмотрим ее подробнее.

Все потребности человека, по-другому они еще называются драйвами, или мотивации, делятся на три большие группы: биологические потребности – это потребность в энергии, в пище, в воде, в отдыхе, в продолжение рода, отсутствие угрозы жизни и стихийных бедствий; социальные – совместная деятельность, потребность в самоидентификации;

интеллектуальные потребности – устойчивое состояние личности, выраженное в необходимости осуществления мыслительной деятельности, побуждающее человека к активной творческой работе, направленное на поиск, осмысление и применение научной информации.

Итак, основными источниками угрозы для здоровья обучающихся являются: эмоциональные, сенсорные и двигательные депривации. Однако эти же депривации еще в общеобразовательной школе оказывают свое негативное воздействие на последующий уровень здоровья человека. Например, по некоторым причинам родители вынуждены отдать ребенка в группу продленного дня, и ребенок целый день находится в школе. Домой приходит в 17.00-18.00 часов. В 1.00-22.00 идет спать, практически не пообщавшись с родителями. Последствия такого режима обычно ощущаются всю оставшуюся жизнь. Рассмотренные информационные и психологические факторы воздействуют на интегральные регуляторные механизмы организма обучающегося, и могут вызвать развитие физиологических проявлений стресса (стресс-реализация), а могут не вызвать (стресс-лимитирование).

При традиционной системе учебного процесса «вузовские факторы», скорее всего, приведут к развитию не саногенетических, то есть здоровьесформирующих и патофизиологических процессов, вызывающих нарушения нервной регуляции вегетативных функций организма.

Основой этих патофизиологических процессов является нарушение нейроэндокринной регуляции с участием гипоталамо-гипофизарной системы, регулирующей деятельность всего организма. Это может проявиться как утяжеление уже существующих заболеваний, или появление новых, имеющих психическое или нервное происхождение.

Для того чтобы эти факторы риска не привели к развитию физиологического стресса, используются методы психологии и педагогики. В задачи всего профессорско-преподавательского состава входит научить студентов учиться, построить социально-перцептивные взаимоотношения, контролировать свое эмоциональное состояние, как в физиологическом, так и психологическом плане, научить получать информацию осознанно, зная цель, и способы ее достижения. В результате этого снимается напряжение такого фактора риска, как информационный стресс, снижаются физиологическое и функциональное напряжения всех систем организма обучающегося. В целом можно сказать, что выбор педагогической методики или технологии может существенно улучшить общее состояние здоровья обучающихся. А оценить этот уровень помогает именно *саногенетический мониторинг*.

Литература:

1. Айзман Р.И., Казин Э.М., Федоров А.И., Шинкаренко А.С. Проблемы и задачи здоровьесберегающей деятельности в системе образования на современном этапе // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. - 2014. - № 1 (17). - С. 9-17. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21226028>
2. Анникова Л.В., Бахуташвили Т.В., Ильченко Е.В. Социокультурная адаптация студентов- первокурсников в современной системе высшего образования // Казанский социально-гуманитарный вестник. - 2018. - № 2 (31). - С. 4-8. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32856514>
3. Артеменков А.А. Оценка функционального состояния и резервных возможностей студентов в разные периоды обучения в вузе // Профилактическая медицина. - 2013. - Т. 16, № 3. - С. 33-36. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=20133087>
4. Бельцева Н.Н., Кузьмина С.А. Среда здоровьесбережения // Директор школы. - 2016. - № 3 (206). - С. 106-111. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25817410>

5. Браун Т.П. Адаптация студентов к социокультурному пространству вуза // Культура & инновации: Интернет-журнал МГПУ. - 2006. - № 2. - С. 18. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=9321604>
6. Валиева Ф.И. К вопросу о социально-профессиональной адаптации молодых специалистов // ЦИТИСЭ. - 2016. - № 3 (7). - С. 14. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26398855>
7. Вирабова А.Р. К оценке здоровьесберегающего потенциала современной школы // Вопросы современной педиатрии. - 2006. - Т. 5, № 1. - С. 107. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=12933965>
8. Волкова Т.И., Таланцева В.К., Суриков А.А. Региональные особенности физического развития и функциональных возможностей кардиореспираторной системы студентов // Проблемы современного педагогического образования. - 2020. - № 67-1. - С. 60-63. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42987656>
9. Герчак Я.М., Калимулин Р.М., Колесников В.Ю. Особенности модернизации высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта // ЦИТИСЭ. - 2020. - № 3 (25). - С. 53-62. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44064960>
10. Дорофеева Е.В. Сохранение психологического здоровья обучающихся в образовательной среде профессионального учебного заведения // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. - 2019. - № 3 (84). - С. 231-234. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42324590>
11. Егорова Ю.Н., Генварева Ю.А., Зотова Т.А., Наличникова И.А. Профессиональная самореализация студента вуза: особенности, факторы, условия // ЦИТИСЭ. - 2020. - № 2 (24). - С. 180-190. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43167313>
12. Зимина И.С., Гаврилова М.Н., Мухина С.А., Полозова О.В. Особенности социально-психологического благополучия и адаптационные возможности студентов - первокурсников // Физическая культура, спорт и здоровье. - 2016. - № 27. С. 84-88. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25987988>
13. Киселева Е.В., Киселев Н.Н. Адаптация студентов в высшем учебном заведении: анализ затруднений, поиск ресурсов // Сибирский педагогический журнал. - 2019. - № 2. - С. 57-63. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38163759>
14. Путин В.В. Формирование здорового образа жизни молодого поколения должно стать одним из приоритетов властей всех уровней. [Электронный ресурс] URL: <http://ktovmedicine.ru/news/2019/1/vladimir-putin> (дата обращения: 9.01.2020).
15. Ткач Л.Т., Неделкова А.А. Проектирование адаптационных условий профессионализации студентов // Научное обозрение: гуманитарные исследования. - 2017. - № 2. С. - 67-74. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29932182>
16. Уколова Е.С., Лихограй Л.И. Влияние физической культуры на психоэмоциональное и функциональное состояние студентов в экзаменационный период // Научный альманах. - 2018. - № 4-3 (42). - С. 134-137. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35076365>

References:

1. Aizman R.I., Kazin E.M., Fedorov A.I., Shinkarenko A.S. Problems and tasks of health-preserving activity in the education system at the present stage. *Bulletin of the Novosibirsk State Pedagogical University*, 2014, no. 1 (17), pp. 9-17. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21226028>
2. Annikova L.V., Bakhtashvili T.V., Ilchenko E.V. Sociocultural adaptation of first-year students in the modern system of higher education. *Kazan social and humanitarian bulletin*, 2018, no. 2 (31), pp. 4-8. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32856514>

3. Artemenkov A.A. Assessment of the functional state and reserve capabilities of students in different periods of study at the university. *Preventive medicine*, 2013, vol. 16, no. 3, pp. 33-36. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=20133087>
4. Beltseva N.N., Kuzmina S.A. Healthcare Environment. *School Director*, 2016, no. 3 (206), pp. 106-111. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25817410>
5. Brown T.P. Adaptation of students to the socio-cultural space of the university. *Culture & innovations: MGPU Internet magazine*, 2006, no. 2, pp. 18. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=9321604>
6. Valieva F.I. On the issue of social and professional adaptation of young specialists. *CITISE*, 2016, no. 3 (7), pp. 14. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26398855>
7. Virabova A.R. On the assessment of the health-preserving potential of a modern school. *Questions of modern pediatrics*, 2006, vol. 5, no. 1, pp. 107. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=12933965>
8. Volkova T.I., Talantseva V.K., Surikov A.A. Regional features of physical development and functional capabilities of the cardiorespiratory system of students. *Problems of modern pedagogical education*, 2020, no. 67-1, pp. 60-63. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42987656>
9. Gerchak Ya.M., Kalimulin R.M., Kolesnikov V.Yu. Features of modernization of higher professional education in the field of physical culture and sports. *CITISE*, 2020, no. 3 (25), pp. 53-62. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44064960>
10. Dorofeeva E.V. Preservation of the psychological health of students in the educational environment of a professional educational institution. *Scientific notes of the Oryol State University. Series: Humanities and Social Sciences*, 2019, no. 3 (84), pp. 231-234. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42324590>
11. Egorova Yu.N., Genvareva Yu.A., Zotova T.A., Nalichnikova I.A. Professional self-realization of a university student: features, factors, conditions. *CITISE*, 2020, no. 2 (24), pp. 180-190. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43167313>
12. Zimina I.S., Gavrilova M.N., Mukhina S.A., Polozova O.V. Features of social and psychological well-being and adaptive capabilities of first-year students. *Physical culture, sport and health*, 2016, no. 27, pp. 84-88. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25987988>
13. Kiseleva E.V., Kiselev N.N. Adaptation of students in a higher educational institution: analysis of difficulties, search for resources. *Siberian Pedagogical Journal*, 2019, no. 2, pp. 57-63. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38163759>
14. Putin V.V. *The formation of a healthy lifestyle for the younger generation should become one of the priorities of the authorities at all levels*. Available at: <http://ktovmedicine.ru/news/2019/1/vladimir-putin> (accessed 9 January 2020)
15. Tkach L.T., Nedelkova A.A. Designing adaptive conditions for professionalization of students. *Scientific Review: Humanitarian Research*, 2017, no. 2, pp. 67-74. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29932182>
16. Ukolova E.S., Likhograi L.I. The influence of physical culture on the psychoemotional and functional state of students during the examination period. *Scientific Almanac*, 2018, no. 4-3 (42), pp. 134-137. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35076365>

Submitted: 24 October 2020

Accepted: 25 November 2020

Published: 26 November 2020