

свидетельствует о научной новизне данной экспериментальной работы. Также результаты исследования будут иметь практическую значимость для физкультурно-оздоровительной работы со студентами в вузе.

Таблица – Показатели скоростных качеств студентов в плавании

Тест	ЭГ		КГ «А»		КГ «Б»		Р
	I этап	II этап	I этап	II этап	I этап	II этап	
Плавание 50 м (с)	47,7±0,04	39,5±0,05	46,8±0,01	41,3±0,05	47,1±0,05	42,2±0,07	<0,05

ВЫВОДЫ

Таким образом, применение парашюта для плавания в целях повышения скоростных параметров плавания стало эффективным средством процесса физической подготовки студентов в бассейне. Результаты исследования не только имеют научную, теоретическую значимость, но и окажут практическую пользу в подготовке студентов к выполнению зачетных нормативов в плавании в период обучения в вузе, а также позволят достигнуть более высоких результатов при выполнении нормативов комплекса ГТО.

ЛИТЕРАТУРА

1. Завязочникова М.Г. Значение плавания в жизни студентов / Проблемы педагогики. – 2021. – № 1 (52). – С. 88–90.
2. Канарева О.И. Плавание в программе высшей школы, как средство повышения физической подготовленности студентов / Инновации. Наука. Образование. – 2020. – № 23. – С. 2728–2733.
3. Милашечкин В.С. Функциональные возможности кардиореспираторной системы у студентов, занимающихся спортивно-оздоровительным плаванием / В.С. Милашечкин, А.В. Русанов, А.С. Валуго // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 1. – С. 29–30.
4. Никитченко С.Ю. Обучение плаванию студентов с различным уровнем спортивной подготовки / С.Ю. Никитченко, С.В. Куликов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2 (180). – С. 286–289.
5. Федосова А.А. Изучение влияния занятий плаванием на физическую подготовленность студентов / Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 4-3 (43). – С. 56–59.

REFERENCES

1. Zavyazochnikova, M.G. (2021), "The meaning of swimming in the life of students", *Problems of Pedagogy*, No. 1 (52), pp. 88–90.
2. Kanareeva O.I. (2020), "Swimming in the program of higher education as a means of increasing the physical fitness of students", *Innovations. The science. Education*, No. 23, pp. 2728–2733.
3. Milashechkin V.S., Rusanov A.V., Valyugo A.S. (2020), "Functionality of the cardiorespiratory system in students involved in sports and health-improving swimming", *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 29–30.
4. Nikitchenko S.Yu., Kulikov S.V. (2020), "Teaching swimming to students with different levels of sports training", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafte*, No. 2 (180), pp. 286–289.
5. Fedosova A.A. (2020), "Study of the influence of swimming lessons on the physical fitness of students", *International Journal of Humanities and Natural Sciences*, No. 4-3 (43), pp. 56–59.

Контактная информация: ziambetov@mail.ru

Статья поступила в редакцию 26.04.2023

УДК 378.172

О НЕОБХОДИМОСТИ КОРРЕКЦИИ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Татьяна Геннадьевна Илькевич, кандидат педагогических наук, Гжельский государственный университет, п. Электроизолятор, Константин Борисович Илькевич, кандидат педагогических наук, профессор, Алексей Витальевич Гусев, кандидат

педагогических наук, доцент, Марат Ринатович Шакиров, преподаватель, Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва

Аннотация

В проведённом исследовании, была проведена оценка влияния экзаменационного стресса на организм студентов вуза и выявлена необходимость применения здоровьесберегающих технологий в профилактике его негативного влияния. Во введении были рассмотрено понятие экзаменационный стресс и его влияние на функциональные системы организма студентов. Цель исследования заключалась в анализе влияния экзаменационного стресса на сердечно-сосудистую, респираторную и сенсорную системы организма. Задачи исследования включали: определение факторов экзаменационного стресса, методов оценки влияния экзаменационного стресса на функциональные системы организма, проведение динамики выявленных изменений, определение необходимости применения здоровьесберегающих технологий в профилактике экзаменационного стресса у студентов вуза. В качестве методик изучения влияния экзаменационного стресса на студентов и его динамики протекания был проведен эксперимент в ходе, которого были обследованы обучающиеся 1 курса направления подготовки Педагогическое образование в количестве 53 студента. Осуществлено измерение показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы: частоты сердечных сокращений, артериального давления, индекса Кердо, коэффициента выносливости и пробы Мартине, респираторной системы: частоты дыхания, пробы Штанге и пробы Генча и сенсорной системы: проведен тест Бондаревского в обычных условиях деятельности и в условиях экзаменационного стресса (до, во время и после экзамена). Результаты исследования выявили снижение функциональных резервов сердечно-сосудистой (увеличение частоты сердечных сокращений, повышение артериального давления, смещение индекса Кердо в сторону симпатикотонии, учащение ритма дыхания, уменьшению глубины дыхания, нарушения кровоснабжения органов и тканей, замедлению скорости процессов, протекающих в организме, снижение адаптационных резервов организма и нарушение психоэмоциональной стабильности, что подтверждает влияние экзаменационного стресса на организм студентов. Полученные данные подтверждают необходимость применения здоровьесберегающих технологий в период сессии и применения методик профилактики стрессовых влияний, с использованием средств физической культуры и физиотерапевтических методик.

Ключевые слова: экзаменационный стресс, эмоциональное напряжение, коррекция экзаменационного стресса, оценка функционального состояния, здоровьесберегающие технологии, средства физической культуры, физиотерапевтические методы.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p180-187

ON THE NEED TO CORRECTION OF EXAM STRESS IN STUDENTS BY MEANS OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES

Tatiana Gennadievna Ilkevich, the candidate of pedagogical science, Gzhel State University, Moscow district, Konstantin Borisovich Ilkevich, the candidate of pedagogical sciences, professor, Alexey Vitalievich Gusev, the candidate of pedagogical science, docent, Marat Rinatovich Shakirov, the teacher, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow

Abstract

In the study, an assessment was made of the impact of examination stress on the body of university students and the need to use health-saving technologies in preventing its negative impact was identified. In the introduction, the concept of examination stress and its impact on the functional systems of the students' organism were considered. The purpose of the study was to analyze the impact of exam stress on the cardiovascular, respiratory and sensory systems of the body. The objectives of the study included: determining the factors of examination stress, methods for assessing the impact of examination stress on the functional systems of the body, conducting the dynamics of the identified changes, determining the need for the use of health-saving technologies in the prevention of examination stress among university students. As a method of studying the influence of examination stress on students and its dynamics, an experiment was conducted during which 53 students of the 1st year of training in teacher education were examined. The functional state of the cardiovascular system was measured: heart rate, blood pressure, Kerdo index, endurance coefficient and Martinet test, respiratory system: respiratory rate, Stange test and Gench test and sensory system: the

Bondarevsky test was carried out under normal conditions of activity and in exam stress conditions (before, during and after the exam). The results of the study revealed a decrease in the functional reserves of the cardiovascular (an increase in heart rate, an increase in blood pressure, a shift in the Kerdo index towards sympathicotonia, an increase in the rhythm of breathing, a decrease in the depth of breathing, impaired blood supply to organs and tissues, a slowdown in the rate of processes occurring in the body, a decrease in adaptive reserves of the body and the violation of psycho-emotional stability, which confirms the impact of exam stress on the body of students. The data obtained confirm the need for the use of health-saving technologies during the session and the use of methods for the prevention of stressful influences, using physical culture and physiotherapy techniques.

Keywords: examination stress, emotional stress, examination stress correction, functional state assessment, health-saving technologies, means of physical culture, physiotherapeutic methods.

ВВЕДЕНИЕ

Во время обучения в вузе происходит не только приобретение профессиональных знаний и практических навыков, но и окончательное формирование соматического и функционального состояния организма студента.

Хронические стрессоры, такие как высокая умственная нагрузка, значительный объем учебного материала, применение интерактивных методов обучения, большого количества самостоятельной работы, недостаточное количество времени на подготовку, нарушение режима сна, эмоциональные переживания, повышенная статическая нагрузка, ограничение двигательной активности оказывают негативное действие в течение всего учебного года, вызывая академический стресс у студентов [2]. В период сессии добавляется экзаменационный стресс с его негативными факторами.

Экзаменационный стресс состоит из трех компонентов физического, когнитивного и эмоционального, оказывающих влияние на организм в целом.

Когнитивный компонент представляет собой ментальную активность, выражающуюся в размышлениях о последствиях неудачной сдачи, беспокойство относительно обстановки экзамена и потерю уверенности в своих способностях.

Эмоциональный компонент представлен физиологическим состоянием тревожности, проявляющимся в развитии напряжения, страха, нервозности, резкими перепадами настроения; плаксивостью; раздражительностью; отсутствием желания с кем-то общаться.

Физический компонент представлен телесными реакциями проявления тревожности: вегетативной симптоматикой (ощущение сердцебиения, перебоев в работе сердца, колебания артериального давления, чувство нехватки воздуха), зябкостью конечностей или наоборот жаром, потливостью, болью, тяжестью в желудке, тошнотой, нарушением стула, общей слабостью, утомляемостью, разбитостью, неприятными ощущениями (чувство ползания мурашек, покалывания, жжения), дискомфортом и болью тянущего или иного характера в теле, нарушением сна (затрудненное засыпание, поверхностный, с частыми пробуждениями, не приносящий чувство бодрости сон или, напротив, постоянное чувство сонливости). Со стороны иммунной системы развивается иммунная супрессия клеточных иммунных реакций, снижение факторов как клеточного, так и гуморального иммунного ответа, изменение цитокинового профиля студентов и ухудшения микрофлоры полости рта и периодонта. Со стороны крови происходит снижение гематологических показателей, как число эритроцитов, процентное содержание в них гемоглобина. Нейроэндокринный ответ у студентов на стресс проявляется в активация гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси (НРА), с выбросом в кровь кортизола и адреналина.

Во время экзамена происходит значительное эмоциональное напряжение, приводящее в первую очередь к активации симпатического отдела вегетативной нервной системы и нарушению регуляции работы сердечно-сосудистой системы: повышается частота сердечных сокращений, возрастает артериальное давление, уровень мышечного и психоэмоционального напряжения. После сдачи экзамена физиологические показатели возвращаются в норму, в течение нескольких дней.

Экзаменационный стресс представляет угрозу здоровью и оказывает отрицательное влияние на академическую успеваемость студентов и представляет собой серьезную проблему, касающуюся сотен тысяч обучающихся в масштабах нашей страны.

Для купирования и профилактики стрессовых состояний студенты используют лекарственные средства (седативные, снотворные, психостимуляторы, ноотропы) и недостаточное внимание уделяют здоровьесберегающим технологиям и применению физических средств восстановления и профилактики, таким как физические упражнения, закаливающие процедуры, массаж и рациональное питание.

В современных условиях организации ЗСТ в вузе, уделяется недостаточно внимания, что выражается в низкой ориентации вузов на здоровье студентов, отсутствие в учебных планах и программах конкретных указаний по профилактике различных заболеваний, отсутствие мониторинга состояния здоровья у студенческой молодежи, отсутствие целенаправленной научно-организованной системы оздоровления и первичной профилактики во время обучения в вузе и незаинтересованности преподавательского состава в сохранении здоровья студентов [1].

Физические упражнения, посредством нормализации основных корковых процессов возбуждения и торможения, оказывают благотворное воздействие на соматические моторно-висцеральные взаимоотношения в организме. Физиопроцедуры стимулируют процессы микроциркуляции, улучшают насыщение тканей кислородом, ускоряют и улучшают адаптационные способности организма.

Применение физических факторов в профилактике экзаменационного стресса недостаточно изучено и описано, приводятся общие данные без указания дозировок, времени и количества конкретных методик, и процедур.

Цель исследования заключалась в оценке влияния экзаменационного стресса на организм студентов и доказательство необходимости разработки практических методов коррекции экзаменационного стресса у студентов средствами физической культуры, в сочетании с физиотерапевтическими методами (массаж, ванны, души).

МЕТОДИКА

В условиях экзаменационного стресса происходят изменение следующих физиологических параметров: пульса, увеличение до 90–100 уд./мин.; артериального давления (АД), в зависимости от стадии стресса, при положительном и не продолжительном стрессе АД незначительно повышается, при длительном стрессе изменение давления может происходить в диапазоне от резких скачков до понижения его значений в зависимости от физиологических особенностей организма; дыхания во время краткосрочном влиянии стресса происходит умеренное учащение дыхания, во время затяжного стресса происходит сильное учащение дыхания, сопровождающееся одышкой; двигательной активности во время стресса зависит от типа ВНД и проявляются двумя типами двигательных реакций или чрезмерно повышенной двигательной активностью (суетливость, спешка, усиление жестикуляции) или в виде двигательной заторможенности, застывании на одном месте; реакции кожных покровов, при незначительных стрессорах по времени и силе характерно покраснение кожи, при длительном затяжном стрессе появляется мраморная окраска кожи (красно-белые пятна) и побледнение; температуры кожных покровов, при эустрессе происходит покраснение кожи и как следствие ощущение тепла или жара, при длительном стрессе появляется озноб, холодный и липкий пот.

В работе, для оценки экзаменационного стресса у студентов, были использованы наиболее информативные показатели напряженности организма: оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС) проводилась по показателям частоты сердечных сокращений (ЧСС) и величины АД, производный от этих величин показатель вегетативный индекс Кердо, коэффициенту выносливости и функциональных проб (показатели пробы Мартине и ортостатическая проба); оценка функционального состояния

респираторной системы проводилась по показателям частота дыхания, задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) и задержка дыхания на выдохе (проба Генча); сенсорная активность оценивалась по тесту Бондаревского, уменьшение времени выполнения теста наблюдается при перенапряжениях и переутомлении.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Исследование напряженности организма во время экзамена проводилось у студентов Гжельского государственного университета 1 курса по направлению подготовки Педагогическое образование. Всего в исследовании приняли участие 53 студента из них 23 юноши и 30 девушек.

Оценка определенных функциональных показателей проводилась в обычных условиях деятельности (учебная деятельность) и в условиях напряженности (смоделированная ситуация экзамена): перед началом экзамена, перед ответом на экзамене, после выполнения заданий экзамена и его окончания. Результаты проведенных исследований и их процентные изменения представлены в таблице.

Таблица – Изменение показателей напряженности в состоянии покоя и экзаменационного стресса

Показатель	В состоянии покоя	Во время экзамена			% изменения, в сравн. с состоянием покоя		
		В начале	Во время	В конце	4-5	4-6	4-7
Показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы							
ЧСС, уд. / мин.	65,2±3,6	86,4±2,4	96,0±8,2	81,7±3,0	29,6	44,1	22,6
АД сист., мм. рт. ст.	111,5±6,4	125,3±3,9	134,3±5,3	118,1±4,8	12,8	20,9	6,3
АД диаст., мм. рт. ст.	69,8± 3,9	72,5±2,8	78,8± 4,8	75,3±3,4	1,5	10,3	5,4
Индекс Кердо	-6,2	18,6	18,8	7,4	Ув.	Ув.	Ув.
Коэф. выносливости, усл. ед	16,5±1,6	18,9±1,3	23,7±1,9	21,9±1,5	13,4	42,2	31,4
Проба Маргине, %	56,1±2,4	66,8±2,6	67,1±2,4	60,3±2,4	20,2	20,8	8,54
Показатели функционального состояния дыхательной системы							
Частота дыхания	16	23	28	26	42,6	73,6	61,2
Проба Штанге, с.	65,9±3,6	54,5±10,4	55,1±8,2	58,1±3,0	-18,3	-17,4	-12,9
Проба Генча, с.	35,4±4,6	30,2±5,9	27,3±6,8	34,6±4,5	-15,4	-23,6	-3,12
Сенсорная активность							
Тест Бондаревского с закрытыми глазами	18,4±1,6	14,2±2,5	13,1±2,3	15,8±2,1	-23,3	-29,3	-14,7
Тест Бондаревского с открытыми глазами	46,3±2,8	39,9±3,5	38,5±2,6	41,9±1,6	-12,2	-15,3	-4,18

Дифференциальный анализ полученных результатов показал, что изменение деятельности систем организма студентов в условиях экзаменационного стресса, имеют однонаправленные изменения в сторону ухудшения функционального состояния сердечно-сосудистой системы, респираторной системы и сенсорной системы, что свидетельствует о повышении уровня напряженности всего организма.

Были выявлены увеличение параметров ЧСС у студентов непосредственно в начале (29,6%), во время (44,1%) в конце экзамена (22,1%), что свидетельствует о выраженной реакции симпатической системы на процедуру экзамена и связано с волнением или перевозбуждением студентов в период экзамена.

В изменении АД также отмечается сильное увеличение показателей по сравнению с состоянием покоя, особенно сильно произошли изменения величины диастолического АД и увеличение вегетативного индекса Кердо, которые также свидетельствуют о выраженной симпатикотонии, большой активности и преобладании процессов распада в организме. Изменения артериального давления (АД), как в покое, так и во время острого психического стресса, является фактором риска развития не только сердечно-сосудистых заболеваний, но депрессии, низкой самооценки и ожирения [4].

Коэффициент выносливости особенно сильно изменился в момент экзамена (42,2%) и сохранился на высоком уровне после окончания экзамена (31,4%), что свидетельствует об ослабление деятельности ССС, снижении ее функционирования, что может проявляться

в вазоконстрикции на периферии и нарушении кровотока к головному мозгу и сердцу, как следствие развитию быстрого утомления и снижению работоспособности во время экзамена.

Результаты пробы Мартине значительно увеличились в начале и во время экзамена (20,2% и 20,8%), что свидетельствует об удовлетворительном состоянии ССС, и говорит о снижении скорости адаптации организма на нагрузку и увеличении времени, необходимого на восстановительные процессы.

Также о резерве адаптационных возможностей организма к стрессовым факторам свидетельствует функциональное состояние респираторной системы в условиях стресса. У студентов деятельность механизма дыхания нарушен, что приводит учащению ритма дыхания, частота дыхания увеличивается, в начале экзамена (42,6%), во время (73,6%) и после экзамена (61,2%), что приводит к уменьшению глубины дыхания, нарушению кровоснабжения органов и тканей, замедлению скорости процессов, протекающих в организме, развитию синюшности кожи и слизистых оболочек, чувство стеснения в груди и удушье, ощущение сильной тяжести в ногах и снижению общей работоспособности и когнитивных процессов.

Адаптация к гипоксии – это неспецифическое средство повышения устойчивости организма к воздействию стрессовых факторов воздействия внешней среды. Устойчивость и адаптацию к гипоксии оценивалась с помощью проб с задержкой дыхания (пробы Штанге и проба Генча). Снижение данных параметров произошло на всех этапах экзамена соответственно перед экзаменом (18,3% и 15,4%), во время (17,4% и 23,6%) и после экзамена (12,9% и 3,12), что говорит о снижении функциональных возможностей дыхательного центра, скорости протекания обменных процессов, и о недостатках физической подготовленности и снижении волевых качеств студентов к преодолению стрессовых факторов и как следствие повышение предрасположенности к утомлению, переутомлению во время экзамена и повышению заболеваемости после сессии.

Состояние респираторной системы оказывает и высокий уровень психологической нагрузки оказывают влияние на функционирование сенсорных систем, в том числе и на сохранение равновесия. При учащенном дыхании колебательные движения тела увеличиваются, что приводит к большим затратам усилий для сохранения равновесия. Высокий уровень психологической подготовки способствует уравниванию нервных процессов – важного условия устойчивого положения тела. Результаты теста Бондаревского (с закрытыми глазами и открытыми глазами) продемонстрировали снижение показателя перед экзаменом (23,3% и 12,2%), во время (29,3% и 15,3%) и после экзамена (14,7% и 4,18%), что свидетельствует о снижении координационных возможностей и качества нервной системы (сила, мобильность, сдержанность нервных процессов), и эффективности психологических действий (чувств, восприятия, памяти, мышления), умения корректировать эмоциональное состояние и состояние высших психологических функций, умения исследовать и решать проблемы при обстоятельствах неожиданно изменившихся условий [5].

Увеличение уровня физической активности способствует совершенствованию механизмов адаптации и регуляции на всех уровнях функционирования организма [3]. При проведении регулярных дозированных правильных физических нагрузок, осуществляемых в виде уроков физической культуры, «малых форм» занятий и занятий по ЛФК, можно значительно повысить функциональные возможности органов и систем организма студентов, а также их устойчивость и сопротивляемость к экзаменационному стрессу.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Проведенные исследования показали, в условиях экзаменационного стресса происходит изменение функциональных показателей ССС, респираторной и сенсорной систем организма. Для повышения устойчивости и профилактики негативного влияния экзаменационных стрессоров необходимо разработать и внедрить практические методы коррекции

экзаменационного стресса у студентов во время сессии.

В систему практических методов коррекции экзаменационного стресса у студентов необходимо включить средства физической реабилитации, дополненные физиотерапевтическими методами (массаж, ванны, души).

1) аэробные упражнения, выполняемые перед экзаменом, направленные на укрепление сердечно-сосудистой и респираторной систем, включающие гимнастические упражнения общеукрепляющего характера, суставную гимнастику, висы на гимнастической стенке, упражнения корригирующего характера, упражнение на укрепление мышечного корсета, стретчинг, ходьба, бег в переменном темпе;

2) позотонические упражнения выполняемые непосредственно во время экзамена, направленные на снятие мышечного напряжения; основанные на выполнении нескольких циклов попеременного напряжения и расслабления мышц-разгибателей, и мышц-сгибателей конечностей (сгибание/разгибание пальцев кисти, стопы), туловища (повороты/наклоны туловища и головы), мимической мускулатуры (открытие/закрывание глаз, рта, надувание щек);

3) релаксационные упражнения и приемы, представленные нервно-мышечной релаксацией, дыхательными упражнениями с контролем дыхания, аутогенной тренировкой, направленными на снижение мышечного тонуса, снятия возбуждения, вызванного тревогой, снижению психоэмоционального напряжения и эмоциональной нестабильности, и выполняемые после экзамена;

4) физиотерапевтические методы – хвойные ванны, приемы самомассажа;

5) рациональное и сбалансированное питание, способствующее восстановлению белковой и витаминной недостаточности, а также прием фармакологических средств по назначению врача.

Применение физиологических и физиотерапевтических составляющих профилактики экзаменационного стресса у студентов должно проводиться с обязательным учетом индивидуальных личностных особенностей.

ВЫВОДЫ

Экзаменационный стресс является неотделимой частью учебной деятельности студента во время обучения в вузе. Проведенные исследования выявили снижение функциональных показателей сердечно-сосудистой, респираторной и сенсорной систем организма студентов во время экзамена.

Для снижения негативного влияния экзаменационного стресса необходимо реализация здоровьесберегающих технологий, основанных на использовании физкультурно-оздоровительных методик, средств физической культуры и физиотерапевтических методов.

Физкультурно-оздоровительная деятельность студентов, включающая средства физической культуры и компоненты ЗОЖ, должны стать средством адаптации к постоянно изменяющимся факторам внешней среды, к учебным и экзаменационным нагрузкам, средством, формирующим потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и способом первичной профилактики профессиональных заболеваний студентов во время их учебы в вузе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Илькевич Т.Г. Особенности содержания учебной дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в педагогическом образовании» для студентов ГГУ / Т.Г. Илькевич, К.Б. Илькевич // Вестник ГГУ. – 2023. – № 1. – С. 125–131.
2. Оценка проявлений информационного стресса у студентов и его профилактика средствами физической культуры и спорта / Т.Г. Илькевич, К.Б. Илькевич, А.С. Болдов, М.Р. Шакиров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.– 2022. – № 6 (208). – С. 157–162
3. Илькевич К.Б. Оценка соблюдения студентами направления подготовки «Педагогическое образование» норм двигательной активности / К.Б. Илькевич, Т.Г. Илькевич, М.В. Лазарева // Ученые

записки университета имени П.Ф. Лесгафта.– 2022. – №1 (203). – С. 148–154

4. Соколов Е.А. Стратегия преодоления стресса в экстремальных ситуациях: монография / Е.А. Соколов, В.И. Мельников. – Новосибирск, 2006. – 368 с.

5. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей : учебное пособие / В.А. Романенко. – Донецк : издательство ДонНУ, 2005 – 290 с.

REFERENCES

1. Ilkevich, T. G. and Ilkevich, K.B.(2023), “Features of the content of the discipline "Health-saving technologies in teacher education" for GSU students”, *Bulletin of GGU*, No.1, pp. 125–131

2. Ilkevich, T. G, Ilkevich, K.B., Boldov, A.S. and Shakirov, M.R.(2022), “Evaluation of manifestations of informational stress in students and its prevention by means of physical culture and sports”, *Uchenyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 80, No. 6, pp. 157–162

3. Ilkevich, K.B., Ilkevich, T.G. and Lazareva, M.V.(2022), “Evaluation of compliance by students of the direction of preparation "Pedagogical education" with the norms of physical activity”, *Uchenyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 80, No. 1 pp. 148–154.

4. Sokolov, E. A. and Melnikov, V. I. (2006), *Strategy for overcoming stress in extreme situations: Monograph.*, Novosibirsk

5. Romanenko, V.A. (2005). *Diagnostics of motor abilities*, publishing house DonNU, Donetsk.

Контактная информация: ilk_kb@mail.ru

Статья поступила в редакцию 12.05.2023

УДК 796.06

РАЗВИТИЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА В СФЕРЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Надежда Владимировна Казанцева, кандидат педагогических наук, доцент, Виктор Сергеевич Казанцев, старший преподаватель, Иркутский Юридический институт (филиал) Университета прокуратуры Российской Федерации, Иркутск

Аннотация

В статье представлен анализ законодательства в сфере студенческого спорта в Российской Федерации. В ходе анализа были определены направления совершенствования нормативно-правовой базы студенческого спорта посредством внедрения законодательно регулируемых мер, призванных скоординировать межведомственное взаимодействие и стимулировать эффективность работы образовательных организаций путём внесения новых показателей эффективности работы вузов, связанных с качеством организации физкультурно-массовой и спортивной работы образовательных организаций.

Ключевые слова: студенческий спорт, законодательство, Российская Федерация, высшее образование, показатели эффективности вуза.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p187-190

DEVELOPMENT OF LEGISLATION IN THE FIELD OF STUDENT SPORTS IN THE RUSSIAN FEDERATION

Nadezhda Vladimirovna Kazantseva, the candidate of pedagogical sciences, docent, Viktor Sergeevich Kazantsev, the senior teacher, Irkutsk Law Institute (branch) of the University of the prosecutor's office of the Russian Federation, Irkutsk

Abstract

The article presents an analysis of the legislation in the field of university sports in the Russian Federation. In the course of the analysis, directions were identified for improving the legal regulation of university sports through the introduction of legally regulated measures designed to coordinate interdepartmental interaction and stimulate the efficiency of educational organizations by introducing new indicators