

практически неизлечимыми заболеваниями, как детский церебральный паралич, олигофрения (синдром Дауна), ранний детский аутизм.

3. Верховая езда как спорт среди инвалидов, как спортивная деятельность, способствующая поддержанию общей физической активности и реабилитации личности.

Литература.

1. *Всадник и лошадь. Начальная подготовка. Том I / под ред. С. Мезнер, М. Пути, М. Плева; пер. с нем. И. Л. Когана. – М.: Арт Лаборатория, 2007. – 242 с.*
2. *Конный спорт: пособие для тренеров, преподавателей, коневодов и спортсменов / под ред. Э. Эзе; пер. с нем. Д. Я. Гуревича. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с.*
3. *Мороз, А.В. Иппотерапия: Практическое пособие / А.В. Мороз, И.А. Квашук, Т.В. Булышкина, Ю.С. Булак, Ю. – Мн., 2010. – 55 с.*
4. *Хоффман, К. Школа верховой езды для начинающих / К. Хоффман; пер. с нем. Е. Захаров. – М.: «АКВАРИУМ ЛТД», 2003. – 176 с.*
5. *Штраус, И. Иппотерапия. Нейрофизиологическое лечение с применением верховой езды / И. Штраус // Пер. с нем. – Москва: МККИ, 2000. – 102 с.*

УДК 378.037

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ АГРАРНОГО ПРОФИЛЯ

Союнова Е.Д., научный руководитель **Мартынова Е.И.**

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

Период обучения в учреждении высшего образования (УВО) — это возможность активного формирования и развития личности будущего специалиста, осознания себя как сформировавшуюся личность и как профессионально компетентного специалиста. Грамотно выстроенный воспитательный процесс в УВО реализует важнейшие цели воспитания студентов: гуманизация образования, навыки самовоспитания, социокультурное становление личности студента, расширение мировоззрения будущих специалистов, овладение коммуникативными навыками, психолого-педагогическая поддержка.

Главной целью физического воспитания в учреждениях высшего образования является формирование духовной и физической культуры личности.

Психолого-педагогическое воспитание представляет собой целенаправленную работу с обучающимися, которая в свою очередь влияет на развитие навыков самоконтроля, саморегуляции, познавательных процессов, развитие волевых качеств, постановку целей в спорте, умение управлять собственным поведением в условиях учебно-педагогического процесса, в физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом.

Психолого-педагогические аспекты физического воспитания студентов имеют огромное влияние на общество, так как физическая культура является одним из главных факторов психологического и физического развития [1].

Неотъемлемая часть образовательного процесса включает в себя два очень важных компонента. Первый — это спортивная культура, а второй — спортивная психология. Все эти компоненты играют ведущую роль в дальнейшей профессиональной подготовке специалистов в своих областях, в том числе ветеринарных врачей.

Прежде всего, спортивная психология фокусируется только на прикладных задачах. Сначала она фокусируется только на психологической помощи людям, а затем на поддержке их физических способностей.

Во всех учреждениях высшего образования студенты осваивают курсы физической подготовки. Именно это оказывает большое значение на их интеллектуальную,

эмоциональную, волевою и мировоззренческую среду [2]. Это связано с тем, что современное мышление личности о физической культуре связано не только с развитием качества занятий спортом. Так же оно связано с познанием человека, его мотивацией и перспективами в области физического воспитания и физической активности. Для того чтобы решить задачи физического воспитания обучающихся в УВО, рекомендуется:

- повышение знаний у студентов о своей будущей профессии;
- активизация студентов на учебных занятиях;
- развитие организаторских способностей, обучающихся;
- целенаправленность в осуществлении организации активного досуга обучающихся;
- выполнение поставленных задач перед учащимися, а также приобретение волевых качеств.

В наше время можно отметить рост гиподинамии у студентов как следствие роста интенсивности обучения в университете и самостоятельной подготовки. Последствия гиподинамии включают в себя ухудшение состояния здоровья, искривление позвоночника и опорно-двигательной системы, нарушение зрения и некоторые психические отклонения. Все занятия, кроме физической культуры, проходят в аудиториях. После занятий студент идет домой или в общежитие, дома самостоятельно занимается подготовкой к завтрашнему дню (сидя за компьютером или за столом), затем играет в компьютерные игры или посещает страницы социальных сетей, чтобы расслабиться после усиленной интеллектуальной нагрузки и пообщаться с друзьями – все это ярко отображает малоподвижность образа жизни современного студента [2]. Это является одной из главных причин, по которой физическая культура должна стать неотъемлемой частью жизни студента, так как она поможет восстановить силы, повысить работоспособность, отвлечься от негативных мыслей, увеличить продолжительность жизни и повысить выносливость.

Будущего специалиста агропромышленного комплекса необходимо целенаправленно готовить не только по специальным предметам, но и формировать прикладные знания, развивать двигательные качества, умения и навыки, способствующие достижению готовности молодого человека к успешной профессиональной деятельности.

Кроме этого, следует опираться на тот факт, что двигательные умения и навыки выпускников, а также их физическая подготовленность в целом, являясь социально значимым результатом физического воспитания в учреждении высшего образования, быстро утрачиваются после завершения всего курса учебной дисциплины «Физическая культура», если не поддерживаются самостоятельно. Мотивация к активным регулярным занятиям физической культурой и спортом с возрастом снижается. Поэтому важными задачами физического воспитания студентов учреждений высшего образования является формирование устойчивых мотивов к поддержанию высокой физической и функциональной работоспособности на фоне крепкого здоровья и творческого долголетия, воспитание осознанной необходимости в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Самостоятельные занятия в свою же очередь способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов [3].

Из вышесказанного можно сделать вывод, что психолого-педагогические аспекты физического воспитания студентов являются значимыми в нашем обществе, так как физическая культура является одним из главных факторов психологического и физического развития. Физическая культура формирует интересы и мотивы в ведении здорового образа жизни, что является неотъемлемым фактором в достижении целей в будущей профессиональной деятельности молодых специалистов.

Литература.

1. Ханевская, Г.В. Психолого-педагогические аспекты формирования культуры здорового образа жизни у студентов/ Г.В. Ханевская// *Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: материалы VII межрегиональной научно-практической конференции с международным участием (20 апреля 2017г., Москва)*. –555 с.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента/ В.И. Ильинич// М.: Гардарики, 2010. –147 с.
3. Казначеева, С.Н. Организация самостоятельной работы студентов как фактор формирования профессионально значимых компетенций/ С.Н. Казначеева, Н.В. Быстрова, Е.Ю. Шалина, О.И. Госельбах // *Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования*. – 2019. –№ 3 (37). С. 37–41.

УДК 796.5

СПОРТ КАК МЕТОД БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ У СТУДЕНТОВ

Терешкова Е.Д., Довгун Н.В., научный руководитель Валько О.В.

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

Обучение в высшем учебном заведении сопровождается перенапряжением и стрессом. Ежедневный стресс, особенно у студентов, обусловлен учебными нагрузками, сессиями, недостаточным сном, питанием и другими факторами. Умение справляться с ним крайне важно, так как стресс является причиной многих заболеваний и может серьезно подорвать здоровье студентов. Исследования свидетельствуют о том, что активные люди лучше справляются со стрессом. Физическая активность способствует формированию стрессоустойчивости через здоровый образ жизни и самосовершенствование. Таким образом, занятия спортом являются важным средством противостояния стрессу.

Цель работы: теоретическое изучение проблемы стресса у студентов.

Задача – обосновать роль физической культуры в борьбе со стрессом.

Стресс – это совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

Ученые разделяют стресс на две группы: «положительный» эустресс и «негативный» дисстресс. Эустресс вызван положительными эмоциями или слабыми негативными и не вызывает осложнений, а дисстресс – длительными негативными воздействиями, из-за чего могут возникать различные психические и соматические заболевания, поэтому людям необходимо уметь бороться со стрессом и предотвращать его появление.

Студенческая жизнь считается стрессогенной, так как студенты подвергаются сильным нагрузкам – физическим, умственным, волевым, интеллектуальным, а порой и перегрузкам, которые впоследствии негативно сказываются на развитии личности. Помимо этого, влияние всей перестройки жизнедеятельности также может отрицательно повлиять на студента. А также зачастую студенты не всегда могут правильно рассчитать собственные силы и рационально организовать свою работу, что отрицательно отражается на состоянии их организма.

Основным источником стресса для студентов является экзаменационная сессия, она наполнена многообразными эмоциями, оказывающее влияние на человека, в том числе на результат обучения. По этой причине необходимо уметь бороться со стрессом. Специалисты той или иной области предлагают различные методы борьбы со стрессом. Но далеко не каждый из них может быть доступен для студента.