

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.

Именно спорт является одним из самых распространенных способов профилактики и борьбы со стрессом. В процессе эволюции у человека выработались некоторые поведенческие модели реагирования на стресс. Физиологическая реакция представляет собой выброс адреналина и подготавливает человека к бегству или борьбе. Но в наше время организм не может использовать выделившуюся энергию в соответствии с ее изначальным назначением, что увеличивает степень его утомления и износа. Занятия физической культурой позволяют целенаправленно использовать эту энергию, защищая организм от истощения. Именно поэтому, с физиологической точки зрения, физическая активность играет важную роль в преодолении стресса, что позволяет использовать эту энергию безопасно.

Физические упражнения помогают укрепить здоровье и способствуют развитию защитных механизмов регуляции функционального состояния, а также совершенствованию профессионально значимых психологических и физиологических функций и качеств, эффективному восстановлению измененного функционального состояния. В борьбе со стрессом могут помочь различные виды спорта.

Наиболее популярными и эффективными являются: плавание, йога, бег, спортивные игры гимнастика и т. д. Для профилактики состояния стресса целью занятий должно быть не столько развитие силы, сколько тренировка сердечно-сосудистой системы и дыхания, развитие способности эффективно усваивать кислород. Также во время выполнения упражнений нужно периодически изменять четыре фактора: тип, частоту использования, длительность и интенсивность упражнений. Помимо этого, следует тренироваться 3–4 раза в неделю по 30–45 минут, а в остальные дни можно ограничиться утренней зарядкой. Стоит отметить, что характер используемых физических упражнений должен соответствовать образу жизни и физическим возможностям студента.

Выводы.

В качестве средства борьбы со стрессом может быть использована практически любая физическая активность. Чтобы не нанести вред организму, следует правильно регулировать нагрузку. После тренировки у студента обязательно должны оставаться силы, он не должен ощущать изнеможение. Спорт – это лучший способ справиться со своими комплексами и, как следствие, победить стресс.

Литература.

1. Бодров, В. А. *Психологический стресс: развитие и преодоление* / В. А. Бодров. – Москва: ПЕР СЭ, 2006. – 525 с.
2. Селье, Г. *Стресс без дистресса* / Г. Селье. – Москва: Прогресс, 1982. – 127 с.

УДК 796

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ СТУДЕНТОВ И ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЕТЕРИНАРНОГО СПЕЦИАЛИСТА

Терещенко В.А., научный руководитель **Щуко В.М.**

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

В настоящее время от студентов требуется более усердная и эффективная работа над собой. Уровень здоровья студентов в последнее время резко снизился, увеличилось количество студентов с отклонениями в здоровье и освобождённых от занятий по физической культуре. Поэтому физическая подготовленность и здоровье студентов – несомненно один из важнейших элементов физического здоровья.