

посещения ветеринарного врача с целью профилактического осмотра. На практике это занимает у врача всего несколько минут, но переоценить такое общение с клиентом невозможно. Владелец не может оценить умение врача в резекции кишки или вязать узлы одной рукой, но он обязательно запомнит его отношение к себе и к своему животному.

При проведении хирургической операции важными моментами общения ветеринарного врача и владельца животного являются постановка диагноза, определение метода лечения, подготовка и проведение операции, послеоперационный период и рекомендации по уходу.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бараников, В. А. Профессиональная этика, виды профессиональной морали, профессиональная деонтология / В. А. Бараников, Г. Д. Фирсова, Е. Г. Дулетов // Актуальные вопросы диагностики, лечения и профилактики болезней животных и птиц / Донской гос. аграр. ун-т: сб. науч. тр. – пос. Персиановский, 2020. – С. 20-22.
2. Виденин, В. Н. О деонтологии и ятрогении в практической ветеринарной хирургии / В. Н. Виденин, А. В. Святковский // Ветеринарная практика. – 1997. – № 2. – С. 43-47.
3. Козий, В. И. Вопросы деонтологии и профессиональной этики в ветеринарной хирургии / В. И. Козий // Ветеринария. – 2009. – № 6. – С. 8-12.
4. Михайлова, О. Н. Использование интерактивных методов при изучении этики ветеринарного врача и деонтологии на факультете ветеринарной медицины / О. Н. Михайлова, Г. Д. Фирсова, К. Ж. Саакян // Актуал. проблемы и метод. подходы к лечению и профилактике болезней животных / Дон. гос. аграр. ун-т: сб. науч. тр. – пос. Персиановский, 2015. – С. 41.
5. Святковский, А. В. Ветеринарная деонтология или чему не учат в школе / А. В. Святковский // Ветеринарная практика. – 2004. – № 2. – С. 40-44.
6. Святковский, А. В. К вопросу о ветеринарной деонтологии / А. В. Святковский // Состояние и проблемы ветеринарной санитарии, гигиены и экологии в животноводстве / Чувашский гос. с.-х. акад.: сб. науч. тр. – Чебоксары, 2004. – С. 210-214.

УДК 796.03

АНАЛИЗ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА УРОВЕНЬ СТРЕССА У МОЛОДЕЖИ, ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

И. А. Хартанович, М. А. Стасевич, А. Н. Марчук, Ю. В. Чекан

УО «Гродненский государственный аграрный университет» (Республика Беларусь, 230008, г. Гродно, ул. Терешковой, 28; e-mail: ggau@ggau.by)

Аннотация. В статье рассмотрены причины стресса у молодежи в современных условиях и пути их преодоления. Установлены психоэмоциональные состояния, связанные с учебной нагрузкой, социальной адаптацией и личными отношениями. Разработаны рекомендации для улучшения психического здоровья молодого поколения.

Ключевые слова: стресс, молодежь, психоэмоциональное состояние, физическое воспитание.

ANALYSIS OF FACTORS AFFECTING THE LEVEL OF STRESS IN YOUTH THROUGH THE PRISM OF PHYSICAL EDUCATION

I. A. Khartanovich, M. A. Stasevich, A. N. Marchuk, Yu. V. Chekan

EI «Grodno state agrarian university» (Republic of Belarus, 230008, Grodno, 28 Tereshkova st.; e-mail: ggau@ggau.by)

Summary. This article examines the causes of stress in youth under modern conditions and ways to overcome them. Psycho-emotional states associated with academic workload, social adaptation, and personal relationships have been identified. Recommendations have been developed to improve the mental health of the younger generation.

Key words: stress, youth, psycho-emotional state, physical education.

Стресс у студентов вуза связан с множеством факторов: учебные нагрузки, финансовые проблемы и личные отношения и т. д. Эффективные средства и методы управления стрессом могут значительно улучшить психоэмоциональное состояние студентов и их учебные результаты. Постоянный стресс может привести к снижению академической успеваемости, увеличению числа пропусков и развитию различных психосоматических заболеваний.

Понятие термина «стресс» является актуальной темой в психологии и педагогике, особенно в контексте молодежи, которая сталкивается с многочисленными вызовами в процессе адаптации и самореализации [1]. Исследования показывают, что стресс может оказывать значительное влияние на здоровье и успех деятельности молодежи, что подчеркивает необходимость дальнейшего изучения этой проблемы.

Исследование проведено на основе анализа научной и научно-методической литературы, анкетирования, методов математической статистики.

На основе анкетирования 60 девушек, 40 юношей (студенты Гродненского государственного аграрного университета) ($n = 100$) выявлено разнообразие уровней стресса: 18 % не испытывают стресс, 38 % – редко (1-2 дня в месяц), 23 % – иногда (1-7 дней), 8 % – до месяца, а 5 % сталкиваются с постоянным стрессом. Большинство участников оценивают свой стресс как очень низкий (29 человек) или низкий (30 человек), однако 27 участников сообщили о среднем уровне, а 6 человек – о высоком и очень высоком уровне, что требует внимания к разработке стратегий управления стрессом. Результаты исследования подчеркивают разнообразие восприятия стресса среди участников и необходимость разработки стратегий для управления стрессом, особенно для тех, кто испытывает более высокие уровни напряженности.

Статистический анализ анкетирования выявил основные источники стресса у студентов: экзамены и тесты (61 респондент, 61 %); учебная нагрузка (53 респондента); личные отношения (35 респондентов); финансовые проблемы (26 респондентов); проблемы со здоровьем (24 респондента); работа / подработка (17 респондентов) и социальные сети / интернет (6 респондентов). Наибольшим источником стресса оказались экзамены и тесты, что подтверждает негативное влияние академических требований на психоэмоциональное состояние студентов. Высокая учебная нагрузка также имеет значительное воздействие, подчеркивая важность грамотного планирования времени. Уровень стресса, связанный с учебной нагрузкой, показал, что лишь 3 участника никогда его не испытывают, 35 участников – редко, 39 – иногда, 9 – часто, 6 – очень часто. Таким образом, 92 % студентов периодически испытывают стресс из-за учебной нагрузки, что делает проблему актуальной для рассмотрения. Результаты анкетирования показали, что большинство респондентов (43 человека) испытывают стресс, связанный с экзаменами и тестами, иногда; 24 человека сталкиваются с ним часто, 21 человек испытывает его редко, а двое отметили частое появление стресса. Еще двое участников сообщили, что никогда не испытывали стресса в учебной деятельности. Это указывает на широкую распространенность стресса среди студентов в контексте образовательной нагрузки.

Исследование выявило стрессовые факторы, связанные с финансовыми проблемами и личными отношениями, а также доказало пользу физического воспитания и спорта в их снижении. Среди участников опроса 23 человека указали на отсутствие стресса из-за финансовых трудностей, 40 сообщили о редких случаях, 22 сталкиваются с ним иногда, 5 – часто, 2 – очень часто. В сфере личных отношений 25 % респондентов отметили отсутствие стресса, 34 % – редкие проявления, 25 % – эпизодические, а 8 % – частые. Физическая активность, основанная на методах физического воспитания, способствует снижению уровня кортизола, нормализации работы нервной системы и выработке эндорфинов, что стабилизирует эмоциональное состояние. Спортивные мероприятия укрепляют межличностные связи, что играет важную роль в адаптации к стрессу, вызванному финансовыми трудностями и личными отношениями. Также стресс значительно влияет на физическое самочувствие студентов, проявляясь в таких симптомах, как усталость (65 %), головные боли (55 %), бессонница (40 %), нарушения пищеварения (25 %) и другие недомогания (4 %). Регулярная физическая активность помогает справляться с этими симптомами, укрепляя иммунитет, улучшая кровообращение и стимулируя выработку эндорфинов, известных как «гормоны счастья». Психологические аспекты стресса включают тревожность (62 %), раздражительность (58 %) и потерю концентрации (31 %), что влияет на эмоциональные и когнитивные функции. Менее распространены депрессия (8 %) и индивидуальные реакции (3 %). Физическая активность снижает напряжение,

улучшает настроение и стабилизирует состояние. Общение с близкими (60 респондентов), хобби (57 респондентов) и спорт (37 респондентов) доказали эффективность в управлении стрессом, подчеркивая важность интеграции спортивных мероприятий в повседневную жизнь.

Исследование подтвердило эффективность физического воспитания в повышении стрессоустойчивости студентов. Организация тренингов, спортивных клубов и мероприятий укрепляет социальные связи, снижает уровень тревожности и развивает командный дух. Интеграция спортивных программ в учебный процесс способствует поддержанию здоровья и гармоничному развитию молодежи.

ЛИТЕРАТУРА

1. В. Влияние физической культуры на стрессоустойчивость студентов: монография / А. П. Иванов [и др.]. – Минск : Белорусский государственный университет, 2022. – 150 с.
2. Сидорова, Н. В. Влияние физической активности на эмоциональное состояние студентов: монография / Н. В. Сидорова, И. П. Иванов. – Гродно: Гродненский государственный аграрный университет, 2021. – 200 с.

УДК 631.3 (075.8) : 614.8.084

К ВОПРОСУ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЕ МАШИНЫ БЕЗ ДЕЛЕНИЯ ГРУППЫ НА ПОДГРУППЫ

**Г. С. Цыбульский, А. В. Шостко, А. И. Филиппов, П. Н. Бычек,
А. А. Эбертс**

УО «Гродненский государственный аграрный университет» (Республика Беларусь, 230008, г. Гродно, ул. Терешковой, 28; e-mail: ggau@ggau.by)

Аннотация. Актуальными учебными планами предусмотрено прохождение практики по дисциплине «Сельскохозяйственные машины» студентами агрономического профиля в объеме 36 часов на группу. Значительное сокращение объема учебной практики, произошедшее за последние годы, а также прохождение ее целой студенческой группой не позволяет студентам в полной мере изучить технологические настройки сельскохозяйственных машин и повышает риск возникновения несчастных случаев на производстве.

Ключевые слова: учебная практика, сельскохозяйственные машины, охрана труда, технологические настройки, подгруппа, преподаватель.