

**Зобкова Елена Валерьевна**

канд. пед. наук, доцент, преподаватель

**Долгов Иван Александрович**

студент

Владимирский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия  
народного хозяйства и государственной службы  
при Президенте РФ»  
г. Владимир, Владимирская область

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТА – ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ УСПЕШНОЙ СДАЧИ СЕССИИ**

***Аннотация:** в статье анализируются факторные признаки возникновения стресса перед экзаменами у студентов. Особое внимание уделяется степени влияния физической активности на преодоление стрессовых ситуаций во время сдачи экзаменационной сессии.*

***Ключевые слова:** стресс, физическая активность, экзамен, биоритм.*

В конце каждого семестра, для студентов наступает период экзаменов. Предстоит максимально сконцентрировать свои физические и моральные усилия и с честью пройти этот этап для успешной сдачи сессии.

Безусловно, к этому будет лучше подготовлен тот, кто уделял внимание не только изучению учебной программы, но и вел физически активный образ жизни. Ведь студент, отлично владеющий учебным материалом, но в тоже время не подготовленный физически, не сможет в полной мере реализовать свой потенциал и справиться с предложенными ему вопросами и письменными ответами. Особенно обидно, когда в течение всего семестра студент усердно получал знания, хорошие оценки, а в последний решающий момент не смог их применить из-за неумения владеть собой и своим потенциалом. А такое случается очень часто. Достаточно лишь накануне экзамена переусердствовать в повторении пройденного материала или попасть на спад биоритма и не восстановиться к ответственному моменту.

Спад биоритма – это довольно простая вещь. Каждый замечал, что бывают дни, когда все задуманное получается, настроение и самочувствие отличные, даже не смотря на плохую погоду. Все это – абсолютный пик биоритма, когда все системы в организме работают слаженно и в максимальном подъеме. Но случается и все в наоборот. Будни становятся очень серыми, все валится из рук и все как-то не получается, несмотря на то, что и погода хорошая и на «мозги» ничего не давит.

Вполне реально заранее сориентироваться на данные периоды путем ведения в течение многих месяцев дневника, в котором нужно отражать оценки собственного самочувствия, настроения, уровня физических нагрузок, различные перенесенные стрессы и анализировать климатические условия за окном. Да, все это требует времени и постоянных наблюдений, но это необходимо для того, чтобы узнать больше о себе, работе своего организма в различные периоды жизни.

Все это затрагивает длительный период спадов биоритма человека, но в тоже время, общая работоспособность организма меняется также и в течение дня. И здесь нужно учитывать тот факт, что для каждого она строго индивидуальна. Обычно, у большинства людей, которые довольно рано утром просыпаются и встают (около 6–7 часов утра) очень низкая работоспособность в утренние часы, которая поднимается и достигает максимума ближе к 12–14 часам дня, потом она вновь падает и восполняется к 16 часам, а уже к отметке минимума опускается примерно к 21–22 часам. У того, кто ложится и встает достаточно поздно, весь биоритм и график работы организма, соответственно, меняется и будет совсем другой [2].

Все попытки студента, пытающегося за короткий срок перед экзаменами повторить и изучить большой объем информации, восполнить различные пробелы в знаниях и просто наверстать упущенное, заканчивается, как правило, физическим и моральным ослаблением организма и сбоем привычного состояния в течение дня. Конечно, уже знакомый текст, прочитанный перед сном, хорошо запоминается, но только в том случае, если он был уже прочитан до этого,

в дневные часы. Однако если информация перед глазами впервые и необходимо запомнить ее за несколько часов до ответственного момента – это бесполезное дело, которое носит обратный хорошему результат.

Основное правило успешного освоения необходимой информации – оптимально и рационально распланированный режим дня за несколько месяцев до определенной даты. Нужно выстроить свой график таким образом, чтобы учебная деятельность относительно равномерно пересекалась с физической активностью, то есть занятиями в различных спортивных секциях, бегом, длительными прогулками на свежем воздухе – все, что относится к динамической нагрузке организма. Самое главное – дать возможность организму перейти от спокойного состояния к активной физической деятельности, при этом ориентируя его на работу в течение всего дня [1].

Необходимо помнить, что нормальному человеку для поддержания его здоровья, правильного физического развития нужна не пара часов занятия физическими упражнениями в неделю, а грамотно распределенная нагрузка каждый день. Учебный день – это, как правило, 6–8 часов непрерывной умственной деятельности, которая требует множества эмоциональных и моральных усилий. И если в расписании стоит предмет физической культуры, то он позволит поддерживать уровень работоспособности еще на долгое время. В тоже время, именно нехватка физической активности скажется на периоде экзаменационной сессии, несобранностью в нужный момент и лишней возбудимостью.

Сама реакция в стрессовой ситуации происходит у всех по-разному. У одних краснеет лицо, повышается потоотделение, учащается сердцебиение, а у других немеет лицо и мыслительные процессы притормаживаются. В любом случае, важным аспектом успешной сдачи экзамена является совокупность приобретенных знаний в течение долгого промежутка времени. Но для того, чтобы максимально сконцентрироваться и трезво мыслить, необходимо знать и понимать, что происходит в момент стресса. Выход к столу и сам ответ на экзамене перевозбуждают нервные клетки головного мозга, поступившая информация заставляет, как реакцию на стресс, активно использовать наши эндокринные железы

и вырабатывать адреналин. Стресс, страх, радость – все это сопровождается выбросом адреналина. В свою очередь, он расширяет наши сосуды, сердце начинает чаще биться, потовые железы начинают функционировать все интенсивнее [3]. Но если поиск ответа на поставленный на экзамене вопрос остается безрезультатным, то организм отвечает на это физическим напряжением.

Главное во время экзамена – не паниковать. Просто необходимо собраться с мыслями и продумать план предстоящего ответа. Постарайтесь собраться и выстроить свой ответ четко и грамотно. Не может быть такого, что в вашей памяти не найдется минимума материала по нужной теме. Кроме того, необходимо не только ответить на заданный вопрос, но и постараться пропустить его через собственный опыт и ощущения.

Экзамен – это подготовленность по предмету, психологический настрой, физическое состояние, связанное с общей работоспособностью организма. Самое главное – быть готовым к любым ситуациям за счет концентрации знаний, умений и общей физической подготовленности.

### ***Список литературы***

1. Гук Е.П. Роль спорта в укреплении здоровья студентов и повышении их успеваемости // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 3. – С. 47–49.
2. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Владос, 2000. – 54 с.
3. Черемисинов В.Н. Валеология: Учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2005. – 144 с.