

СОСТОЯНИЕ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ В ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

*Е.В.Писнова, студентка 2 курса экономического факультета
Научный руководитель – В.П. Голомолзина
Ульяновская ГСХА*

Сессия... Взрослые люди, как правило, реагируют на это слово с улыбкой – ведь оно связано с одним из самых ярких и интересных периодов в жизни каждого человека – студенчеством. Однако у сегодняшних студентов, слово «сессия» если и может вызывать улыбку, то ровно до того момента, когда приходит время к ней готовиться и сдавать ее. [«Курс», февраль 2009]. Безусловно, у всех «время готовиться» наступает – у кого-то за месяц, у кого-то за день до зачетов и экзаменов. Конечно, есть индивиды, которые готовятся к зимней сессии с первого сентября, а к летней - с начала второго семестра. Но наш разговор сейчас не о них... Как же «выжить» во время сессии? Как подготовиться, если времени осталось мало, а материала много? Как не просто сдать сессию, а сдать ее успешно? Именно эти вопросы волнуют студентов во время сессии [«Шпиль», декабрь 2008].

Общественная жизнь человека постоянно ставит его в ситуации «экзаменов» – тех или иных испытаний, где ему приходится доказывать свою социальную состоятельность, материальное благополучие, физическое самочувствие или уровень интеллекта. В принципе, симптомы экзаменационного стресса можно увидеть не только у студентов во время сессии, но и у школьников перед контрольной работой, у водителей, впервые сдающих на права, у хирурга, который осваивает новую операцию. Классический пример «экзаменационного стресса» можно обнаружить в периоды сессии в любом учебном заведении. Бессонные ночи, тревожные мысли, снижение аппетита, учащенный пульс и дрожь в конечностях – вот типичные проявления страха перед экзаменами [«Факт-Ура!»].

Наблюдения за студентами в период экзаменов показывают, что частота сердечбиений у них устойчиво повышается до 88-92 удар/мин, по сравнению с 76-80 удар/мин в период учебных занятий. Артериальное давление повышалось до 135/85-155/95 мм рт. ст., по сравнению с 115/70 мм рт. ст. в период учебных занятий, что соответствует или показателям гипертоников с солидным стажем заболевания, или же показателям спортсменов, испытывающих значительные физические нагрузки. Отмечено, что напряжение на экзаменах у студентов со слабой успеваемостью выше, чем у тех, кто имел хорошую успеваемость [Гарифуллина С.А.].

Частая проблема у студента – это питание во время сессии, то есть беспорядочное питание или практически полное его отсутствие.

Во время интенсивной умственной работы рекомендуется 4-5 разовое питание. При более редком питании поступление большого количества питательных веществ вызывает перенаполнение желудка, прилив крови к нему и, соответственно, нарушение кровоснабжения мозга, что вызывает вялость и сонливость. Более частое питание отвлекает от занятий и может приводить к повышению массы тела. Питание должно быть средней калорийности, в пищевом рационе должно быть достаточное количество белков, витаминов и раститель-

ных жиров. Избыток животных жиров и крахмала нежелателен. Очень важно наличие в пище свежих растительных продуктов - овощей и фруктов, в качестве источника витаминов можно также использовать ржаной хлеб, яйца, печень, а также применять поливитаминные комплексы с добавлением микроэлементов.

Для памяти полезны ананас и лимон, являющиеся незаменимыми источниками витамина С, необходимого для запоминания больших объемов текстовой информации и облегчения восприятия. Для внимания хорошо подходят орехи, которые стимулируют мозговую деятельность. Для успокоения нужно есть салат из свежей капусты. Оказывается, помочь вспомнить забытую информацию на экзамене может вкус и запах. Во время подготовки и во время сдачи экзамена они должны совпадать. Например, можно есть шоколад (хотя достаточно просто ощущать его запах) или леденцы. А для каждого предмета можно выбрать леденец определенного вкуса. Если на экзамене начать есть конфету, которую ели при подготовке, то это поможет больше вспомнить [«В теме»].

Также во время подготовки к экзаменам необходимым является чередование умственной и физической деятельности. Рассмотрим «малые формы» физической культуры, к которым относятся утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурная пауза и микропауза с использованием физических упражнений (физкультминутки).

1. *Утренняя гигиеническая гимнастика* улучшает кровообращение, укрепляет сердечнососудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга. Ежедневная утренняя гимнастика, дополненная водными процедурами – эффективное средство повышения физической тренированности, воспитания воли и закалывания организма.

2. *Физкультурная пауза* является доступной формой, обеспечивающей активный отдых студентов и повышение их работоспособности. Известно, что после трех учебных часов умственная работоспособность студентов начинает снижаться. Поэтому, учитывая динамику работоспособности студентов в течение учебного дня, физкультурная пауза продолжительностью 10 минут рекомендуется после 4-х часов занятий и продолжительностью 5 минут – после каждых 2-х часов самоподготовки, то есть в периоды, когда приближаются или проявляются первые признаки утомления. Проводиться она должна в хорошо проветриваемом помещении. Физические упражнения подбираются так, чтобы активизировать работу систем организма, не принимавших участие в обеспечении учебно-трудовой деятельности.

3. *Микропаузы* в учебном труде студентов с использованием физических упражнений (физкультминутки) полезны в связи с тем, что в умственном труде студентов в силу воздействия разнообразных факторов возникает состояние отвлечения от выполняемой работы, которые относительно непродолжительны (1-3 минуты). Поэтому полезными бывают микропаузы, заполненные динамическими (бег на месте, приседания, сгибание и выпрямление рук в упоре и т. п.) или упражнениями, которые состоят из пяти циклов энергичного сокращения и напряжения мышц сгибателей и разгибателей конечностей и туловища.

Использование «малых форм» физической культуры в учебном труде студентов играет существенную роль в оздоровлении его условий, повышении работоспособности. Под воздействием физических упражнений в организме человека выделяются особые химические вещества, ослабляющие головную боль,

улучшающие настроение и прерывающие цикл беспокойства, иначе говоря, стресс. Физические упражнения отвлекают студента от проблем, которые стали причиной напряжения. [Коваленко, 2000]

И напоследок, выделим *основные полезные советы* или «Как пройти через экзамен без лишнего стресса»:

- Устраивайте себе короткие передышки во время подготовки к экзамену. Если ваш мозг устал, он не сможет ничего запомнить;

- Выделите достаточное время на сон (*не рекомендуется усиливать учебную нагрузку за счет сна*). Известно, что во время сна происходит перевод информации, полученный за день из оперативной в долговременную память. Поэтому сокращение количества времени, отведенного на сон, не только будет приводить к плохому психическому самочувствию, вялости и апатии, но и снизит эффективность усвоения учебного материала. Во время подготовки к экзаменам помимо ночного сна *желательно ввести в распорядок дня кратковременный (1—1,5 часа) дневной сон*.

- Питайтесь разумно. Питание должно быть средней калорийности, в пищевом рационе должно быть достаточное количество белков, витаминов и растительных жиров. Избыток животных жиров и крахмала нежелателен.

- Занимайтесь физическими упражнениями – прогуливайтесь, бегайте, занимайтесь спортом или любой физической активностью, которая доставляет вам удовольствие.

- Оставайтесь позитивно настроенным – не думайте о будущем или возможном провале.

- Не будьте слишком расслабленным. Небольшой стресс даже полезен, так как заставляет вас готовиться интенсивнее.

Итак, каким бы страшным событием ни была сессия, она является неотъемлемой частью сладкой студенческой жизни. И только от студентов зависит, откроют ли они для себя новый мир, в котором возможно качественно, без лишних нервов и бессонных ночей, успеть абсолютно все, сохранив здоровье и отличное настроение.

Литература:

- 1.Коваленко. В.А. Физическая культура. – М.: АСВ, 2000
2. Газета «В теме» // Как успешно сдать сессию: <http://www.mytyshi.ru/mr/0109/5.php>
- 3.Газета «Курс» ПФ ГУ-ВШЭ, Февраль 2009: <http://kurshse.wordpress.com/2009/02/01/88>
- 4.Газета «Шпиль», Декабрь 2008: http://shpil.info/index.php?option=com_content&task=view&id=102
- 5.Интернет-газета «Факт-Ура!»: <http://www.fakttv.ru/children/na/162/>
- 6.Гарифуллина С.А. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»: <http://moy-bereg.ru/fizicheskaya-kultura/fizicheskaya-kultura-i-sport.html>