

УДК796.01

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1024

Лезина Д. А., студент

Научный руководитель: Кривко О. А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Lezina D. A., student

Research Advisor: Krivko O. A., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

Профилактика перегрузки в период экзаменационной сессии

Preventing overload during the examination period

В период экзаменационной сессии у студентов самая большая нагрузка на нервную систему. В данной работе я хотела определить значимость физических упражнений для профилактики перегрузки нервной системы у студентов в период экзаменационной сессии. В написании данной статьи моей основной целью было как можно лучше раскрыть важность физических упражнений, а также нагрузки, являющейся профилактикой в стрессовых ситуациях, во время экзаменационной сессии. Моей главной задачей, в данной работе является задать правильный ориентир для студентов, использоваться физические упражнения, вести активный образ жизни, для профилактики стрессовых ситуаций во время экзаменационной сессии.

Ключевые слова: сессия, студенты, физические упражнения, стресс, перегрузка, тестирование, анализ результатов, перенапряжение, здоровье

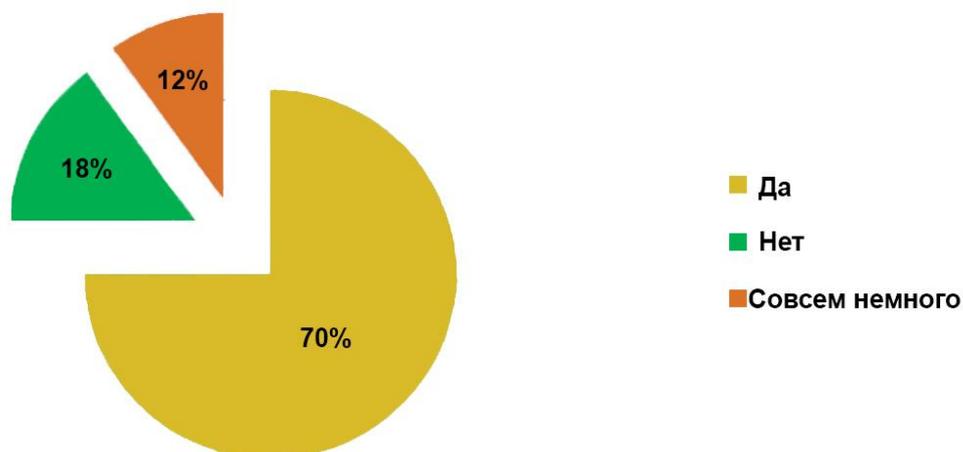
During the examination session, students have the greatest load on the nervous system. In this work, I wanted to determine the importance of physical exercises for the prevention of nervous system overload in students during the examination session. In writing this article, my main goal was to best reveal the importance of physical exercises, as well as the load that is a preventive measure in stressful situations during the examination session. My main task in this work is to set the right benchmark for students, to use physical exercises, to lead an active lifestyle, to prevent stressful situations during the examination session. Main research methods: theoretical analysis and scientific and methodological literature.

Keywords: session, students, physical exercises, stress, overload, testing, analysis of results, overstrain, health

Наличие академической задолженности у студентов в течение семестра является фактором повышенной тревожности в период экзаменационной сессии. Стресс, вызванный экзаменами, часто приводит к нарушениям сна и повышенному уровню беспокойства, оказывая неблагоприятное воздействие на состояние здоровья и снижая когнитивную продуктивность. Уровень физической подготовки является значимым фактором, влияющим на устойчивость к стрессу в период сессии: физически активные студенты демонстрируют более эффективное преодоление экзаменационных нагрузок. Хотя сессия должна способствовать консолидации знаний и активизации памяти, у многих студентов наблюдаются нарушения режима питания и отдыха. Период адаптации к учебному процессу является наиболее сложным, требующим высокой степени мотивации [1].

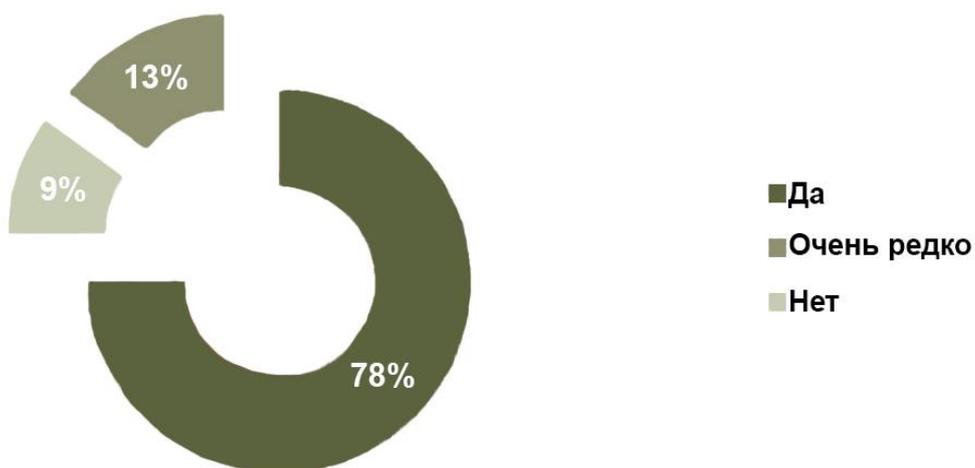
Физические упражнения являются эффективным средством восстановления работоспособности. В соответствии с теорией И.М. Сеченова, смена вида деятельности, в частности, переход от умственной к физической нагрузке, способствует восстановлению когнитивных функций. Правильно организованная физическая активность оказывает положительное влияние на поддержание умственной работоспособности [2]. Регулярные самостоятельные физические упражнения способствуют формированию в коре головного мозга «доминанты движения», оказывающей благотворное влияние на функциональное состояние дыхательной, сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем. Высшие учебные заведения должны обеспечивать оптимальные условия для подготовки квалифицированных специалистов, в том числе посредством внедрения программ физической культуры, направленных на поддержание стабильной работоспособности студентов [3]. Данное исследование посвящено проблеме профилактики перегрузок в период экзаменационной сессии. Эмпирической базой исследования является опрос 20 студентов Новосибирского государственного университета архитектуры, дизайна и искусств.

Диаграмма 1. Испытываете ли вы волнение в период экзаменационной сессии?



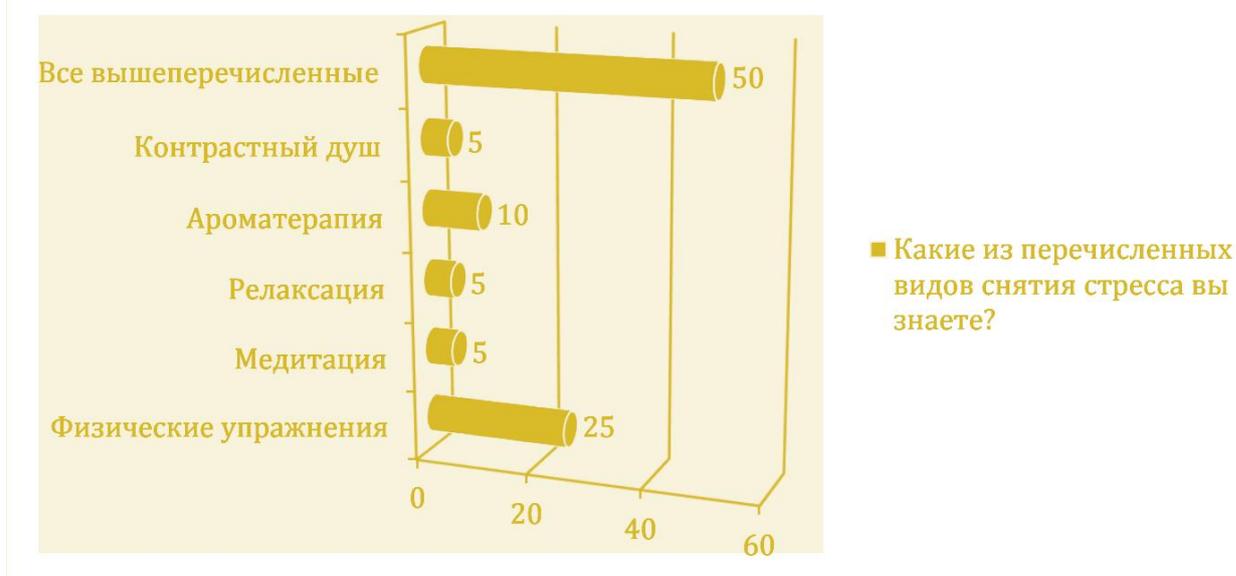
Большинство (70%) студентов испытывают волнение перед экзаменационной сессией, 18% участников опроса утверждают, что у них нет волнения, и только 12% немножко переживают.

Диаграмма 2. Страдаете ли вы недосыпом в период экзаменационной сессии?



Во второй диаграмме мы можем увидеть практически ту же картину, что и в первой – (78%) студентов страдают бессонницей в период сессии, 9% опрошенных утверждают, что у них крепкий сон, и 13% изредка не могут заснуть.

Диаграмма 3. Какие из перечисленных видов снятия стресса вы знаете?



В Диаграмме 3 мы можем наблюдать, что ровно половина опрошенных студентов знают все вышеперечисленные методы снятия стресса, и я не могу не сказать, что это очень хороший показатель.

Диаграмма 4. Как вы считаете, могут ли физические нагрузки помочь при борьбе со стрессом?

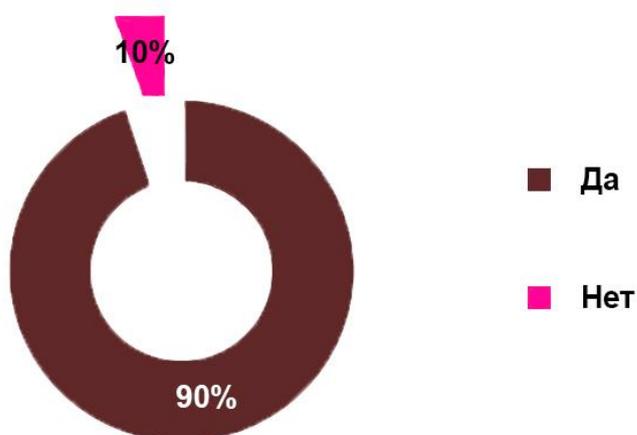
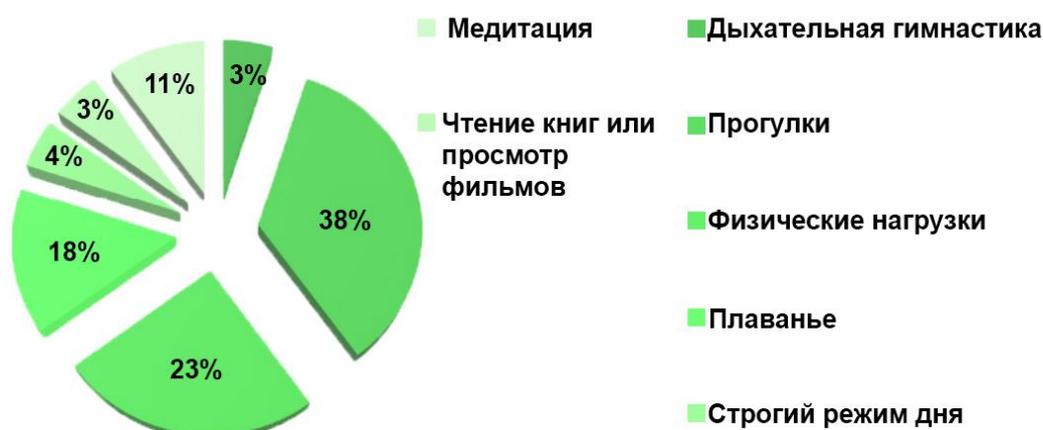


Диаграмма 4 подтверждает, что студенты хорошо осведомлены о позитивном влиянии физических упражнений на снижение стресса. В ходе исследования студентам был задан вопрос о наличии у них личных методов борьбы со стрессом, на который все респонденты ответили утвердительно. Заинтересовавшись полученными данными, я предложила участникам перечислить известные им способы преодоления стресса в период экзаменационной сессии.

Диаграмма 5. Какие способы борьбы со стрессом вы используете?



Согласно данным, представленным на Диаграмме 5, студенты активно используют различные виды физической активности для снижения уровня стресса. Наиболее популярны прогулки на свежем воздухе (38%), физические упражнения, такие как фитнес, тренировки, лыжи и коньки (23%), а также плавание (18%). В сумме, 79% опрошенных студентов прибегают к спортивным методам для борьбы со стрессом, что свидетельствует об их эффективности. Высокий уровень работоспособности является важным условием для успешной учебы в университете, и его поддержание требует организации учебного процесса и регулярного использования физической культуры. Физические упражнения помогают поддерживать оптимальное физическое состояние и снизить тревогу перед экзаменами. Профилактические меры, направленные на предотвращение перегрузок, способствуют улучшению самочувствия студентов в период сессии, что положительно сказывается на их успеваемости и способности к обучению.

Библиографический список

1. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда. М., Знание, 1987
2. Савкив Т.Г. Врачебный контроль за физическим развитием, подготовленностью и функциональным состоянием организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом в вузе: учеб. пособие – М.: МГСУ, 1995.
3. Крылова, Л. М. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие – М.: МГСУ, 1997.