

**Татьяненко Светлана Александровна,**  
канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой  
естественнонаучных и гуманитарных дисциплин;

**Злыгостев Олег Васильевич,**  
канд. пед. наук,  
ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет»,  
филиал в г. Тобольске,  
г. Тобольск, Тюменская область, Россия

## **ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ**

В последнее время большой интерес вызывает здоровый образ жизни обучающихся высших учебных заведений. Это отражает озабоченность общества физическим состоянием выпусков высших учебных заведений, приходящих на производство, а также ростом заболеваемости, снижением трудоспособности в процессе профессиональной подготовки. Содержание и организация образовательного процесса вуза должны быть направлены на формирование у обучающихся потребности в здоровье и здоровом образе жизни, на воспитание культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его укреплению и сохранению. В то же время установлено, что за годы обучения в вузе число здоровых обучающихся сокращается в среднем на 30%.

Два месяца в учебном году у обучающихся связаны с экзаменами: зимняя и весенняя экзаменационные сессии. Экзаменационная сессия занимает особое место в жизни каждого обучающегося и, несомненно, оказывает влияние на его здоровье. Стрессы, возникающие во время сессии, нередко принимают хронический характер. Воздействия стресс-факторов во время этого периода неоднократны и следуют продолжительное время. У обучающихся возникают симптомы хронического эмоционального стресса, который может формировать у них предпатологическое состояние. Кроме того, подобные эмоции затрудняют целенаправленную умственную работу. Эмоциональный стресс

всегда сопровождается более или менее значительными внешними двигательными-пантомимическими и вегетативно-эндокринными изменениями.

Как показывают многочисленные исследования, при сильном умственном напряжении у обучающихся увеличивается частота пульса от 70,6 уд/мин до 93,1 уд/мин. То же самое можно сказать и о частоте сердцебиения: в день экзамена мобилизация сил организма настолько велика, что перед входом в аудиторию, в которой проходит тест или устный экзамен, частота сердечных сокращений нарастала до 118-144 уд/мин. Психофизиологическое состояние обучающихся изменяется даже в период ожидания экзамена, что ведёт к повышению артериального давления, частоты сердечных сокращений, тремора, ухудшению самочувствия. При эмоционально напряженной интеллектуальной работе дыхание становится неритмичным, может учащаться и углубляться, может кратковременно остановиться. На 80% снижается насыщение крови кислородом. Изменяется морфологический состав крови: повышается до 8-9 тыс. количество лейкоцитов, понижается скорость свёртывания крови. Начинается усиленное потоотделение – более насыщенное при отрицательных (страх, тревога), чем при положительных эмоциях.

В процессе относительно продолжительной работы снижается величина условных реакций, сглаживаются реакции на различные по силе раздражители, увеличивается время реакции, снижается устойчивость внимания. Наблюдается повышение возбудимости зрительного анализатора после небольшой и понижение после большой по интенсивности работы. Максимальному напряжению подвергаются системы непосредственного запоминания и сосредоточения внимания. При продолжительной и напряженной работе приходит утомление, при котором деятельность внешних органов чувств или неестественно возрастает, или ослабляется; уменьшается сила памяти, следствием чего возникает быстрое пропадание из памяти того, что незадолго было изучено.

Авторами был проведен опрос обучающихся 1-3 курсов Тобольского индустриального института (55 человек) о мерах борьбы с переутомлением в

период экзаменационной сессии. Результаты опроса показали, что подавляющее число обучающихся не соблюдают элементарные правила по сохранению своего здоровья в период экзаменационной сессии. С нашей точки зрения, учебное заведение (равно как семья и медицинские организации), несет ответственность за сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Ниже представлены *рекомендации по сохранению и укреплению здоровья в период экзаменационной сессии*. Данные рекомендации полезно предоставлять обучающимся первых курсов перед началом сессии.

### *1. Режим сна и бодрствования*

Во время подготовки к экзаменам тебе необходим полноценный сон. Во время сна происходит перевод информации, полученный за день из оперативной памяти в долговременную. Кроме того, сон снимает усталость. Сокращение количества времени, отведенного на сон, снизит эффективность усвоения учебного материала, приведет к плохому самочувствию. Кроме ночного сна необходимо ввести в распорядок дня кратковременный (1-1,5 часа) дневной сон.

### *2. Чередование умственной и физической нагрузки*

Оптимальная форма распределения нагрузки для тебя во время подготовки к экзаменам – полуторачасовые занятия с перерывами в 15 минут для занятий физическими упражнениями (зарядка, танцы, аэробика, йога, пилатес и т.д.). Однако, для усиления кровообращения в организме, необходимо, чтобы были задействованы все группы мышц. При долговременной сидячей умственной работе прекращается лимфообращение, поэтому требуется периодическая активная стимуляция за счет работы мышц.

В 70-е годы прошлого века американский врач Пол Деннисон предложил комплекс простых занятий, которые и получили название «гимнастика для ума». По системе *Пола Деннисона* достаточно выполнять систематически 3 элемента, чтобы не только поддерживать в норме память и внимание, но и повысить умственные способности.

1-е упражнение «Перекрестные шаги». Упражнение, которое тебе позволит улучшить навыки чтения и письма, развить координацию движений, а также усваивать новую информацию. Кроме этого, «перекрёстные шаги» помогут снизить болезненные ощущения в зоне поясницы и укрепить брюшную стенку. Суть упражнения: в позиции «стоя» поочередно прикоснуться левым локтем к правой коленке, а правым – к левой коленке.

2-е упражнение «Кнопки мозга». Перед выполнением этого упражнения рекомендуется выпить воды. Упражнение позволит насытить кровеносную систему кислородом и обеспечить его доставку в головной мозг. Оно улучшает деятельность вестибулярного аппарата, что позволяет активизировать мозг, подготовив его к восприятию сенсорной информации. Суть упражнения: одну руку кладут на пупок, а второй в это время стимулируют расположенные в подключичных зонах точки. Продолжительность сеанса для каждой стороны – 20-30 секунд. В первое время упражнение может сопровождаться болезненными ощущениями, которые при регулярных практиках исчезают в течение недели.

3-е упражнение «Колпак». Упражнение развивает кратковременную память, а также направлено на улучшение равновесия. В числе преимуществ упражнения – возможность преодолеть стресс. Суть упражнения: при помощи указательного и большого пальца нужно массировать ушную раковину, одновременно оттягивая ее назад и слегка прижимая. Массирующие движения выполняют сверху вплоть до мочек. Повторить упражнение следует не меньше трех раз, удерживая голову в прямом положении.

Улучшает координацию и мозговую активность также и система упражнений *Brain Gym*, пришедшая в Россию из Калифорнии. Каждое упражнение следует выполнять не меньше 3 раз:

1-е упражнение. Нужно широко зевнуть, закрыв глаза и массируя напряжённые зоны челюстей кончиками пальцев. Зевок должен быть долгим и звучным.

2-е упражнение. В позиции «стоя» руками опираются на спинку стула и, отставив назад ногу, подаются корпусом вперед, слегка согнув при этом вторую ногу. На вторую ногу нужно полностью перенести вес, оторвав от пола пяточку. Затем, следует плавно переместить массу на отставленную назад ногу, приподнимая носок второй ноги и плотно опираясь на пятку первой. Упражнение поочередно выполняется для каждой ноги.

3-е упражнение. В позиции «лёжа на спине», ступни ставят на пол, согнув в коленках ноги. Пальцы рук сплетают и помещают «замок» под головой. Необходимо поднимать и поворачивать корпус, дотягиваясь левым локтем до правой коленки и наоборот. Руки разжимать во время упражнения нельзя.

4-е упражнение. Чтобы выполнить это упражнение нужно найти кончиками пальцев впадинки над глазами, расположенные примерно на равном расстоянии от линии лба и бровей. Впадинки массируют лёгким нажатием 30-60 секунд.

5-е упражнение. Двумя руками берут лист бумаги и машут им в воздухе. Упражнение выполняют, совершая движения не только кистями, но и задействуя локти и плечи.

6-е упражнение.левой рукой берутся за правое плечо, разминая пальцами мышцы. Затем голову поворачивают вправо, заглядывая за плечо, и делают глубокий вдох. При этом плечи медленно расправляют. Далее, голову поворачивают к левому плечу, пытаясь заглянуть за него. После этого голова возвращается в среднюю позицию, опустив на грудь подбородок. Необходимо расслабиться всем телом, глубоко выдохнув. Упражнение выполняется для каждой стороны тела.

### *3. Прогулки на свежем воздухе*

Во время интенсивной умственной работы, в режиме дня необходимо ввести одну-две прогулки на свежем воздухе (по часу). С целью обеспечить активную вентиляцию легких и насыщение организма кислородом прогулки желательно осуществлять в парках, где много зеленых насаждений.

### *4. Цветотерапия*

В психологии много внимания уделяется влиянию цвета на человека. В процессе подготовки к экзаменам желательно окружать себя предметами преимущественно жёлтого и фиолетового цвета. Жёлтый цвет способствует запоминанию, а фиолетовый стимулирует интеллектуальные способности и умственную активность.

### *5. Ароматерапия*

Натуральные эфирные запахи нормализуют твоё психическое состояние. Концентрации внимания, активизации умственной деятельности, сосредоточенности способствуют ароматы лимона, лаванды, розмарина, герани, апельсина. Снять нервное напряжение и волнение поможет смесь эфирных масел для аромалампы, состоящая из четырех капель герани, трех капель лаванды, двух капель можжевельника и одной капли тимьяна. Расслабиться помогают ароматы базилика, лаванды, мяты, апельсина, розы, сандала, кедр. Снять общий стресс от переутомления поможет следующая смесь: лаванда – 4 капли, апельсин – 3 капли, герань – 2 капли, розмарин – 1 капля.

### *6. Правильная организация питания*

Во время подготовки к экзаменам тебе необходимо питаться 4-5 раз в течение дня. Если питаться реже, то наступает перенаполнение желудка, прилив крови к нему и, следовательно, нарушение кровоснабжения мозга. Отсюда – вялость и сонливость. Если же питаться более 5 раз в день, то, во-первых, это отвлекает от занятий, во-вторых, может привести к повышению массы тела. Питание должно быть средней калорийности. В пищевом рационе должно быть достаточное количество белков, витаминов и растительных жиров. Избыток животных жиров и крахмала нежелателен. Умственная сидячая работа, хронический нервный стресс могут вызывать сбои в нормальном функционировании кишечника – запоры. Поэтому в пище необходимо наличие свежих растительных продуктов, т.е. овощей и фруктов. Кроме этого, конечно, они являются источниками витаминов и минералов

### *7. Психологический настрой*

Для нормализации своего физиологического и психологического состояния ты можешь применять как приемы, направленные на релаксацию, так и на мобилизацию организма. К методам релаксации относится медитация (дыхательная практика) и аутогенные тренировки. На мобилизацию сил организма направлен метод позитивного целеполагания. Для занятий *медитацией* необходимо использовать уединённое место, чтобы исключить помехи извне. Требуется сесть поудобнее, закрыть глаза и, насколько это возможно, расслабить мышцы. Сосредоточиться на своем дыхании: дыхание должно быть естественным и непринуждённым – следует не вмешиваться в его ритм и глубину, а только следить за потоками воздуха, входящими в организм и покидающими его. Чтобы полностью сосредоточиться на дыхании, потребуется несколько минут. С этой целью можно порекомендовать рассматривать этот процесс, наблюдая себя «со стороны». Когда дыхание стабилизируется (через 3-5 минут) можно добавлять к ним формулы самовнушения: «Я – расслабляюсь – и – успокаиваюсь», синхронизируя их с ритмом своего дыхания. При этом слова «Я» и «И» следовало произносить на вдохе, а слова «Расслабляюсь» и «Успокаиваюсь» – на выдохе.

#### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

- 1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. – 4-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2016. – 240 с.*
- 2. Грязева Е.Д., Кузнецов О.Ю., Петрова Г.С. Гигиена учебного труда студентов: учебное пособие. Изд. 2-е, испр. и дополн. – Тула: Изд-во ТулГУ, 2013. – 158 с.*
- 3. Ивахненко Г.А. Здоровьесберегающие технологии в российских вузах // Вестник инструмента социологии, 2012 г. № 6. – С. 100-111.*