

## АКТИВНИ ПО ВРЕМЕ НА СЕСИЯ

Мария Стоянова, Петя Каснакова, дм, Мария Бечева, дм, Зоя Колева  
Медицински университет – Пловдив, Медицински колеж  
Специалност „Рехабилитатор“

**Резюме:** Стресът по време на изпитната сесия се явява основен влияещ фактор върху продуктивността и успеха на студентите. Оказва се, че има начин, чрез който стресовият фактор може да бъде преодолян. Установено е, че физическата активност е едно от най-добрите средства за почивка и възстановяване от интелектуален труд. Чрез разнообразните й форми студентите биха могли да подобрят както общото физическо и психическо състояние, така и своите резултати от изпитите.

**Ключови думи:** спорт, здраве, изпити, ползи, успех

## THE BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY DURING EXAMS

Maria Stoyanova, Petya Kasnakova, PhD, Maria Becheva, PhD, Zoya Koleva, Maria Bojkova,  
PhD  
Medical University – Plovdiv, Medical College  
Speciality of Physical Therapist Assistant

**Abstract:** Stress during The Exam session appears to be the main factor which determinates students' productiveness and success. However, there is a way which Stress can be successfully reduced by. It is found that physical activity is one of the best ways for rest , especially after long hours of studying. Physical activity in all forms can surely contribute to good physical health and mental comfort of students and improve their results in exams.

**Key words:** sport, health, exams, benefits, success

**Изложение:** Проучвания в интерес на интелектуалната работоспособност показват, че основен неблагоприятно влияещ фактор върху продуктивността на студентите в хода на учебния процес е стресът. В определени количества той активира редица адаптационни механизми у човека и мобилизира организма към справяне с някакво предстоящо интензивно събитие. (било то физическа активност, или интензивно умствено натоварване). Онзи стрес, който надвишава оптималните за организма нива действа в обратна насока и се отразява неблагоприятно върху общото физическо, и психическо състояние.

Стресът по време на изпитната сесия може да се приеме като фактор, който включва в себе си събития , пряко свързани със самите изпити:

- протичането на изпитите
- представянето по време на изпити
- крайния резултат от изпитната сесия на студента.

Стресогенен ефект оказват също така тежките и много на брой изпити, недостатъчно време за подготовка, неправилно организирано време за учене, притеснение, страх от провал ,и други.

Много често, негативното влияние на стресорите се повишава и в следствие на неподходящ подход към процеса на заучаване, намиращ израз в:

- /некачествен/недостатъчно количество сън, в следствие на прекомерно бодърстване и учене.
- прекалено кратка почивка, или липса на такава
- прекомерна употреба на кофеинови и енергийни напитки
- намалена (понякога до минимум) физическа активност и др.

Наличните стресови фактори, в комбинация с неправилен подход и поведение по време на учебния процес, значително затруднява заучаването на необходимата информация. Работоспособността намалява, а впоследствие и продуктивността, и ефективността от процеса на учене. Отчита се поява на умора, дори преумора, у студентите, а основни симптоми са -затруднена концентрация, умствено блокиране, затруднено организиране на информацията, раздразнителност, повишено психическо напрежение, депресивни мисли, снижаване на самооценката за личните способности, лесна уморяемост, напрежение, и болки в тялото, главоболие, смущение в съня, и други.

По принцип всеки студент се стреми към успешно полагане на семестриалните изпити и като цяло към постигане на удовлетворителни резултати в края на сесията.

Колегите всячески се мъчат да се преборят, както с купищата учебен материал, така и с изтощението, и демотивацията, присъстващи при всеки от нас.

За изясняване на поставената теза на презентацията зададох въпроси на мои познати и колеги от колежа относно начина, по който те се справят със стреса и умората от продължителното учене.

Преобладаващите отговори се отнасяха до определението –статичност!

Повечето от запитаните изброиха следните варианти:

- разглеждане на социалните мрежи
- разговор с приятели
- унищожаване на всякакви лакомства
- многократни кафе паузи
- гледане на телевизия/филми
- заспиване за час- два няколко пъти през деня и др.

Голяма част от колегите посочиха отмора чрез спорт. Тя именно предизвика интерес и ще се бъде обект на текущата презентация.

Ползите от системната физическа активност за общото здравословно състояние на човека са широко известни и неоспорими, а присъствието ѝ в ежедневието на всеки човек –задължително.

Наред с благоприятното си влияние върху всички системи и физиологични процеси в човешкия организъм, физическата активност оказва още силно положително въздействие върху психическия комфорт и интелектуалната работоспособност.

Физическата активност се оказва един от най-ефективните биостимулатори на човешкото тяло.

По какъв начин физическата активност влияе върху общото състояние на студентите?

Основно, ролята на физическите упражнения се свързва с ефекта им върху мускулатурата, дихателната дейност и сърдечна дейност. Всъщност, не по-малко важно е и влиянието на физическа активност върху нервната система.

Макар че при двигателна активност основните количества от кислород и хранителни вещества отиват към мускулите, тялото също поддържа кръвоснабдяването на главния мозък в оптимални граници. Така нервната система функционира прецизно и извършва всички свои функции свързани както с двигателната дейност по време на тренировка, така и с мисловната дейност последваща известно време след това. Резултатът е подобрена координация и концентрация.

Интересен факт е, че по време на тренировка, човешкото тяло отчита физическото натоварване като вид стрес. Оптималните дози стрес предизвикват активиране на редица адаптационни механизми у човека, които довеждат до стимулиране и мобилизиране на организма като цяло. Стресовите фактори (независимо дали те са психически, физически и др.) доказано предизвикват напълно идентичен отговор от страна на организма. Под влияние на физическата активност, мозъкът отделя известно количество от хормоните серотонин и ендорфини. Ендорфините са известни още като "хормон на щастието" и имат способност да намаляват болката. Серотонинът има действие свързано с подобряване на настроението, съня и апетита. От тук изхожда и фактът, че физическото натоварване оказва огромно положително влияние върху психиката и емоциите ни. Под действието на естествено протичащите процеси в тялото при движение, ние сами си създаваме естествени условия на комфорт!

Спортът помага за изграждането на по-добро самочувствие, удовлетвореност и индивидуалност. Емоциите, които човек получава по време на физическата активност редуцират нивото на психическия стрес и тревожността. Спортът се явява много важна част, нужна за доброто емоционалното здраве. Понеже хората проявяват интерес към различни неща и намират удоволствие в различни дейности, важно е всеки студент да помисли каква по-точно физическа активност ще му бъде приятна и разтоварваща. Необходимо е всеки да прецени собствените си възможности в спортната дейност и да дава толкова от себе си, колкото смята за необходимо. Акцентът пада на това, студентът да се придържа към интензитет на оптимално за него натоварване, а не да се стигне до претоварване - това допълнително ще влоши състоянието му по време на сесия и ще доведе до преумора.

Съревнованията и спортни постижения не са на дневен ред!

Хубавото на спортът е, че няма нужда от много време, за да се усети ефектът му- той е налице още след първата тренировка. Различните физически дейности предлагат разнообразни ползи, от които свободно може да се възползваме.

Тичане/джогинг- страхотен избор за тренировка! Помага ви в битката с депресията, мързеливостта и хроничното изтощение, освобождава излишния натрупан стрес. Вдъхва мотивация и стимулира учебния процес .Бягането с равномерна скорост намалява напрежението. Оптималната продължителност на бягане е средно 30 минути.

Силова тренировка – увеличава възможността ви да фокусирате вниманието си върху даден проблем. Подобрява мотивацията.

Аеробика/танци – подобрява когнитивните умения и има положителен ефект върху вашето самочувствие.

Плуване-рано сутрин подобрява ефективността ви, а вечер действа успокояващо.

Йога- подобрява самоконтролът, редуцира психическото напрежение, подобрява концентрацията на ума.

Мястото, времето и компанията за спорт всеки определя сам.

Времето за тренировка е време за отдих и откъсване от задълженията на студента, това е крайно необходимо за успешни резултати толкова, колкото и самото учене. Разумно е човек да се възползва от всяка предлагана възможност.

Спортната база на територията на Медицински колеж гр. Пловдив е възобновено и достъпно за студентите място за тренировка и отдих. Предлага разнообразие в избора на спорт на открито и закрито, а съоразенията са в готовност целогодишно за активни и мотивирани колеги!

Превърне ли се спортът в навик и част от ежедневието, ползите му не се ограничават само в рамките на месец. Предстоящата изпитна сесия е един страхотен повод да се възползваме от и изпитаме малко по-различен подход за релакс, който изпитано и категорично дава чудесни крайни резултати

#### **Библиография:**

1. <https://sport.framar.bg/>
2. <http://media.framar.bg>
3. <http://www.obekti.bg>
4. <http://www.bb-team.org/articles/>