

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 колелите 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 свърза 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 отдых 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 отдых. 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 изпитаем 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/>