

Дата поступления рукописи в редакцию: 17.06.2026 г.

DOI: 10.24412/2076-1503-2026-7-611-618

Дата принятия рукописи в печать: 03.08.2026 г.

РЯЗАНЦЕВ Алексей Алексеевич,

кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры физической культуры,
Астраханский государственный медицинский университет,
Астрахань, Россия,

e-mail: riazantsiev47@mail.ru

ГЕОРГИЕВСКАЯ Юлия Викторовна,

кандидат социологических наук,
доцент кафедры философии, социологии и лингвистики,
Астраханский государственный архитектурно-строительный университет,
Астрахань, Россия,

e-mail: j.v.geo@yandex.ru

ДОВГАЛЕНКО Владимир Степанович,

доцент кафедры гуманитарных, экономических
и управленческих дисциплин Астраханского филиала
«Российская академия народного хозяйства и государственной службы»,
Астрахань, Россия,

e-mail: nnryaz@mail.ru

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТРЕССА СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

Аннотация. Настоящая статья посвящена исследованию негативного влияния стресса и информационной перегрузки, характерных для экзаменационных сессий, на когнитивные функции мозга. Анализируется феномен снижения активности и эффективности мозговой деятельности под воздействием данных факторов, а также распространенное ощущение нехватки времени при подготовке к испытаниям. Подчеркивается, что современные условия жизни, характеризующиеся многозадачностью и постоянными эмоциональными перегрузками, усугубляют эту проблему.

В качестве альтернативы медикаментозным методам предлагается применение научно обоснованных приемов и техник, используемых специалистами. Эти методы направлены на снижение уровня стресса и предотвращение провалов памяти, обеспечивая более эффективное функционирование мозга даже в условиях повышенного адреналина. Статья ориентирована на специалистов в области психологии, педагогики, а также на студентов и преподавателей, заинтересованных в оптимизации учебного процесса и повышении стрессоустойчивости.

Ключевые слова: экзаменационная сессия, стресс, физическая активность, дыхательные упражнения, водные процедуры, рацион питания, нормализация сна, социальные контакты, чтение стихов, классическая музыка, каллиграфия.

RYAZANTSEV Alexey Alekseevich,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Physical Education Department,
Astrakhan State Medical University,
Astrakhan, Russia

GEORGIEVSKAYA Yulia Viktorovna,

Candidate of Sociological Sciences,

*Associate Professor of the Philosophy, Sociology, and Linguistics Department,
Astrakhan State University of Architecture and Civil Engineering,
Astrakhan, Russia*

DOVGALENKO Vladimir Stepanovich,

*Associate Professor of the Humanities, Economics, and Management Disciplines Department,
Astrakhan Branch of the
Russian Presidential Academy of National Economy
and Public Administration,
Astrakhan, Russia*

STUDENT EMOTIONAL STRESS PREVENTION DURING THE EXAM SESSION

Annotation. *This article examines the negative impact of stress and information overload, typical of exam sessions, on cognitive brain function. It analyzes the phenomenon of decreased brain activity and efficiency under the influence of these factors, as well as the common feeling of lack of time when preparing for tests. It emphasizes that modern living conditions, characterized by multitasking and constant emotional overload, exacerbate this problem.*

As an alternative to medication, we propose the use of scientifically proven methods and techniques used by specialists. These methods are aimed at reducing stress levels and preventing memory lapses, ensuring more effective brain function even under conditions of increased adrenaline. This article is intended for specialists in the fields of psychology and education, as well as students and teachers interested in optimizing the learning process and increasing stress resilience.

Key words: *examination session, stress, physical activity, breathing exercises, water treatments, diet, normalization of sleep, social contacts, poetry reading, classical music, calligraphy.*

Стресс и перегруженность новой информацией в период экзаменационной сессии нередко приводят к снижению потенциала человеческого мозга и его активности [8]. Практически каждый человек, подвергавшийся экзаменам или испытаниям, запомнил изматывающее время подготовки к ним и что всегда в этой ситуации «не хватает одного дня!». Да и современная жизнь ежедневно преподносит множественные стрессовые ситуации, многозадачность и эмоциональные перегрузки.

Обстановка во время экзаменационной сессии, как правило, является стрессовой. И хотя гормон кортизол защищает мозг от стресса, но его переизбыток при постоянных негативных ситуациях подавляет работу мозга [4].

Чрезмерное волнение и стресс во время экзаменов, несмотря на хорошую подготовленность, нередко не дают возможности продемонстрировать глубину знаний. Не рекомендуется в этой ситуации прием лекарственных средств, а необходимо воспользоваться средствами и методами, используемыми специалистами, которые, даже при избытке адреналина, помогают снизить уровень стресса и ложных провалов памяти [10].

Процесс запоминания идет успешнее, если увеличить двигательную активность, совершать прогулки, пить достаточное количество воды, не

переедать и высыпаться [10].

Положительное влияние физической активности на когнитивные функции является научно обоснованным. Рекомендуется выбирать виды занятий, вызывающие удовольствие (например, танцы, йога, гимнастика, пилатес, кардиотренировки, скиппинг), для обеспечения регулярности. Ежедневная продолжительность занятий не менее 15 минут является достаточной для стимуляции сердечно-сосудистой системы. Увеличение сердечного ритма, достигаемое при данной нагрузке, способствует усиленному поступлению кислорода и питательных веществ к клеткам головного мозга, что является основой для поддержания его оптимального функционирования [4].

Американские ученые экспериментально доказали, что регулярная физическая нагрузка очень значима в профилактике снижения когнитивных способностей человека, даже при нарушении энергетического обмена организма, а мозг при этом не обеспечен достаточным количеством глюкозы и кетонов [9].

Для нормальной функциональной деятельности и улучшения когнитивных способностей головному мозгу необходима энергия, которая обеспечивается глюкозой, поступающей с кровью, и кетоны, дополнительно вырабатываемые печенью [9].

Психологическое состояние человека

тесно связано с физическим, поэтому в состоянии тревожности действенны способы воздействия через тело, с помощью физических упражнений [1]. Оптимальными являются упражнения на растяжение и расслабление мышц.

Дыхательные упражнения с акцентом на выдохе или задержке дыхания способствуют снижению содержания кислорода в крови и выработку адреналина, поддерживающего тревожное состояние [8].

Специалисты рекомендуют следующее упражнение: сидя на стуле с закрытыми глазами, сосредоточьте внимание на своем дыхании – сделать вдох на 3 счета, а выдох на 7. Одновременно с вдохом сильно сжать пальцы ног и удерживать это состояние до окончания вдоха, затем на протяжении выдоха расслабить пальцы. Почувствуете, как из области стоп напряжение уходит. Повторить это упражнение, воздействуя на икроножные мышцы, ягодичные, мышцы бедра, пресса, рук и других частей тела.

Непосредственно перед началом экзамена рекомендуется зевнуть несколько раз, прикрыв рот ладонью – этот прием способствует насыщению мозга кислородом [1].

Для повышения работоспособности и активизации мозгового кровообращения рекомендуется массировать мочки ушей, кожи головы и воротниковой зоны [8]. Приток питательных веществ и кислорода к нейронам снижает стрессовое состояние, напряжение и головные боли. Массаж указанных зон снижает уровень кортизола, но увеличивает содержание эндорфина, дофамина и серотонина, улучшая настроение и уменьшая уровень тревожности.

Активизирует нервную систему и ежедневное принятие душа (2-3 минуты) с температурой менее 20 градусов [8]. Эта водная процедура:

способствует выработке адреналина, взбадривает организм и улучшает концентрацию внимания;

увеличивает выработку эндорфинов (гормона счастья), снижающих тревожность и депрессивное состояние;

является одним из эффективных средств профилактики стресса и его последствий.

Снижение температуры воды и увеличение времени для принятия душа требует постепенности, так как эта процедура должна быть слегка дискомфортной [8].

Популярная в настоящее время рекомендация о достижении 10 000 шагов в сутки как оптимального уровня двигательной активности для поддержания здоровья, берущая начало в Японии после Олимпиады 1964 года, вызывает сомнения у научного сообщества. Исследователи

полагают, что данная цифра, скорее всего, была обусловлена маркетинговыми целями, а не научно подтвержденными данными об ее абсолютной эффективности.

Многолетние наблюдения американских ученых, проведенных с использованием наручных трекеров на более чем 6 тысячах человек, позволили объективно определить самое оптимальное количество шагов – 8 200 в день, которое явно отражалось на состоянии здоровья испытуемых [5]. А для страдающих депрессией, излишками веса, депривацией сна, проблемами с желудочно-кишечным трактом для предотвращения и профилактики «нездоровья» количество шагов можно значительно увеличить [5].

Кроме того, в исследовании обнаружена положительная корреляционная зависимость оздоровительного эффекта ходьбы и продолжительности жизни от скорости передвижения. Рекомендуемая скорость передвижения 5 километров в час – это около 85 шагов в минуту при средней длине шага – 0,7 метра [5]. Ходить со скоростью 6 км в час и более еще полезнее.

Для усиления мозговой активности и концентрации внимания можно воспользоваться интересными и разнообразными технологиями, предложенными медиками и нейропсихологами [10].

Для повышения эффективности усвоения учебного материала рекомендуется использовать разнообразные форматы представления текста. Например, чередование чтения в печатном учебнике, на экране компьютера и на планшете способствует обновлению зрительного восприятия и предотвращает его утомление. Дополнительным методом, способствующим концентрации внимания в процессе чтения, является тактильная стимуляция, например, вращение карандаша или ребристой ручки между пальцами [10].

Актёрская профессия требует от исполнителей способности к запоминанию значительных объемов текстового материала. Для повышения эффективности этого процесса они применяют методику, которая может быть успешно адаптирована студентами в период подготовки к экзаменам. Данный прием заключается в попеременном чтении текста: один фрагмент читается глазами, а следующий – вслух [10]. Дополнительно, для закрепления материала, актеры используют кинестетический подход, интегрируя физическую активность: после каждой страницы текста выполняется этюд или специальное упражнение, что способствует более прочному запоминанию текста.

В период интенсивной подготовки

к экзаменационным испытаниям, ученые предостерегают от продолжительного самоизоляции и механического заучивания информации. Установлено, что социальное взаимодействие, включая общение с близкими и друзьями, а также установление контактов с интересными личностями, положительно влияет на когнитивные функции [10]. Напротив, социальная изоляция и отстраненность от повседневной жизни не способствуют достижению оптимального уровня умственной работоспособности.

Нейропсихологи предлагают использовать специфические упражнения, способствующие снижению стресса за счет вызывания положительных эмоциональных реакций. Эти методики, известные как «конфликтные упражнения» [10], демонстрируют высокую эффективность. В качестве примера можно привести упражнение «Большие часы»: занимающийся вытягивает руки перед собой, соединяя кисти в замок, имитируя маятник. При движении «маятника» в одном направлении, голова синхронно поворачивается на 45 градусов в противоположную сторону. Рекомендуется выполнять по 15 повторений для каждой стороны.

При выполнении упражнения «Толстый хомяк» обе руки поднимаются вверх, ноги в прыжке на ширине плеч и при этом надуваем щеки. Повторите несколько прыжков.

Непосредственно перед началом экзамена рекомендуется зевнуть несколько раз, прикрыв рот ладонью – этот прием способствует насыщению мозга кислородом.

Во время стресса и информационного перегруза на экзаменах мозг может работать менее эффективно. Чтобы поддержать его активность, могут пригодиться следующие, на первый взгляд, необычные методы и способы [8].

Регулярное прослушивание произведений любимых классических композиторов, с акцентом на позитивные и умиротворяющие композиции, может способствовать достижению так называемого «эффекта Моцарта» [8] примерно через 15-20 минут после начала прослушивания. Помимо пассивного восприятия, активное музицирование на любом инструменте или вокальное исполнение также оказывают благотворное влияние. Данный подход демонстрирует эффективность в снижении уровня усталости и тревожности, а также в улучшении качества сна.

Сидячий образ жизни и недостаток физической активности оказывают серьезное негативное влияние на здоровье человека и функционирование его органов. Активные движения обеспечивают мозг достаточным

притоком кислорода, что положительно сказывается на умственной и эмоциональной сфере. Однако, когда мы долго сидим, эти жизненно важные процессы замедляются, что приводит не только к ухудшению когнитивных функций, снижению работоспособности и эмоциональной нестабильности, но и может вызвать необратимые повреждения мозга [2].

В положении сидя мышцы сжигают меньше жира, а кровоток замедляется. Это способствует накоплению жировых бляшек на стенках сосудов и их сужению, что, в свою очередь, повышает кровяное давление и увеличивает нагрузку на сердце, приводя к гипертонии и сердечным заболеваниям.

Длительное сидение также негативно сказывается на поджелудочной железе, которая вырабатывает инсулин для доставки глюкозы в клетки. При отсутствии мышечной активности клетки не сигнализируют о потребности в глюкозе, заставляя поджелудочную железу работать в усиленном режиме. Постоянные перегрузки железы могут спровоцировать развитие диабета. Высокий уровень инсулина также ассоциируется с повышенным риском развития рака, в частности, рака кишечника и молочной железы [2].

При длительном сидении важно соблюдать обязательные правила [3]:

не наклоняться вперед. Если ежедневно склоняться над клавиатурой или вытягивать шею к монитору, то могут деформироваться шейные позвонки, вызывающие трудности при держании шеи и болевые ощущения. Также при наклоне головы постоянное напряжение испытывает трапецевидная мышца, приводящая к болям в плечах;

руки должны быть прижаты по бокам туловища, а плечи расслаблены;

согнутые локти должны быть под углом 90 градусов, а ступни ног стоять на полу. В положении сидя циркуляция крови замедляется, что приводит к задержке жидкости в ногах и появлению отеков, варикоза вен, тромбоза. Ягодичные мышцы при сидении не напряжены, что обуславливает их дряблость, нарушение равновесия и твердости в походке;

на невысокую спинку сидения рекомендуется облокачиваться чуть ниже середины спины. При сгорбленной посадке в поясничном отделе позвоночника значительно возрастает риск образования межпозвоночных грыж;

обязательно делать перерыв в работе через каждые 30-40 минут. Рекомендуется сделать 5-6 упражнений для мышц туловища и походить 2-3 минуты, желательно по лестнице.

Австралийские ученые определили,

что работа стоя, при оптимальном выполнении функциональных обязанностей, является для организма человека более полезной, чем работа сидя, по следующим факторам [12]:

- в работу вовлекаются мышцы кора;
- уменьшается нагрузка на позвоночник;
- снижается негативное влияние гиподинамии на позвоночник;
- улучшается уровень метаболизма, вызывающий повышенное сжигание калорий.

Семилетний мониторинг состояния здоровья 80 000 человек с помощью носимых устройств, работающих продолжительное время стоя, показал, что прокрастинация в этой позе довольно затруднительна и это значительно увеличивает оптимизацию труда [12]. Использование конторок для чтения и письма в вертикальном положении соответствует принципам здоровьесбережения. Исследования подтверждают, что данная методика не оказывает отрицательного воздействия на сердечно-сосудистую систему. Однако, установлено, что продолжительное пребывание в вертикальной позе повышает вероятность развития варикозного расширения вен и тромбоза. Более того, для лиц с уже имеющимися сердечно-сосудистыми патологиями, такая рабочая или учебная поза сопряжена с определенными рисками [12].

Исследователями также выявлено негативное влияние на организм длительного сидения при работе (более 10 часов в день), вызывающего риск возникновения ортостатической гипотензии, когда при изменении положения тела кружится голова, наступает обморочное состояние, снижается кровяное давление [12]. Также в этом многолетнем исследовании было установлено, что шесть минут высокоинтенсивной физической нагрузки в день, 30-минутных занятий физическими упражнениями с умеренной нагрузкой или 64-минутной нагрузкой средней интенсивности значительно снижают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний даже у лиц с ежедневным малоподвижным образом жизни. В подобной ситуации рекомендуется делать перерывы в работе, больше ходить (особенно в зимнее время), подниматься по лестнице без помощи лифта, а иногда и делать это спиной вперед [12].

В ситуации стресса у многих людей работает только одно полушарие мозга, что является негативным и разрушительным для уровня энергии. Для активизации обоих полушарий мозга можно использовать следующие способы [11].

Почитать вслух стихи. Наиболее эффективны стихи с простым и четким ритмом. Речевой аппарат при произношении слов вслух

регулируется левым полушарием, а ритмичность контролирует правое полушарие. Чтение вслух прозы или пение не дают подобного эффекта.

По твердому убеждению ученых, оптимальная продолжительность сна составляет 7-9 часов, а здоровому человеку для засыпания требуется 10-15 минут. Важно придерживаться регулярного графика сна, ложась спать примерно в одно и то же время, не позднее 22-23 часов [6]. Перед сном полезно провести на свежем воздухе не менее получаса, принять теплую ванну, расслабиться, послушать спокойную музыку или звуки природы. Следует полностью отказаться от компьютерных игр и прослушивания громкой музыки перед сном.

Чрезмерно мягкая постель нарушает кровообращение спинного мозга и правильное положение позвоночника, защемляет нервные окончания. Жесткость матраца обуславливается особенностями комплекции человека, который, упираясь во все изгибы тела, не оставляет просветов [6].

Лучшим вариантом для сна специалисты считают валик, который подкладывается под шею. Если валик по различным причинам вам неудобен, используйте подушку, которая должна компенсировать расстояние от поверхности кровати до уха, обеспечивая линию позвоночника ровной по всей его длине. Наполнитель подушки не должен пружинить, а сохранять форму головы. Одежда для сна или пижама должна быть свободной и свежей, желательно из натуральных тканей (хлопок, лен), без пуговиц и застежек на передней части одежды [6; 14].

Влажность в комнате для сна должна быть не менее 50%, а температура не выше 20° Цельсия, чтобы обеспечить бодрое и позитивное утреннее пробуждение.

Диетологи и сомнологи уверяют, что самый поздний прием пищи должен заканчиваться за 2-3 часа до сна. При этом за ужином необходимо отказаться от жирных, острых и жаренных блюд, предпочтя им овощи, сухофрукты, овсяные хлопья, кисломолочные продукты [14].

В течение дня не следует злоупотреблять напитками, содержащими кофеин (в том числе черным чаем), а любители кофе могут насладиться последней чашечкой за 6-8 часов до предполагаемого времени сна [6]. Употребление алкоголя перед сном вызывает чувство тревоги и бессонницу.

Во время сна в организме происходят действия по созданию долгосрочной памяти из впечатлений и событий прошедшего дня, восстанавливаются клетки в тканях тела, синтезируются жизненно важные гормоны. При недостаточности сна, прежде всего, страдают

когнитивные функции мозга, скорость реакции и физические возможности человека [6]. При хроническом недосыпе нарушается секреция гормонов, ухудшается аппетит, значительно увеличивается риск развития хронических заболеваний.

Необходимо отметить важность послеобеденного сна (сиесты), который способствует восстановлению организма и увеличению работоспособности. Многочисленными научными исследованиями установлено положительное влияние на производительность мозга небольшого (до 30 минут) дневного сна [8]. Этот перерыв на сон способствует уменьшению импульсивности в принятии решений и улучшению настроения. Однако, если сон длится более получаса, то могут возникнуть сложности возвращения в «рабочее состояние», а внимание и память заметно ухудшатся, также могут возникнуть проблемы с ночным засыпанием.

Тревога и стресс в период экзаменационной сессии могут быть временными, но хроническая бессонница чаще всего вызвана другими причинами.

Рацион для питания в период экзаменов должен содержать необходимые и полезные для мозга вещества и быть, по возможности, разнообразным и разноцветным [4]. К примеру, зеленые, красные, желтые и фиолетовые фрукты, ягоды и овощи, содержащие повышенное количество антиоксидантов, не только улучшают мозговую деятельность, но и замедляют также процессы старения организма.

Специалисты Европейской ортопедической ассоциации рекомендуют наиболее полезные продукты, помогающие улучшить кровоток и сохранить эластичность суставов: сладкий перец, свежий чеснок и черемша, шпинат и петрушка, творог и козий сыр (для лучшего усвоения кальция). Для плодотворной работы мозга и всего организма в целом необходимо следить за балансом витаминов, особенно группы В, и не допускать процесса авитаминоза [2].

Для эффективной работы мозга в процессе умственной деятельности или стрессовой ситуации необходимо пить достаточное количество воды. Необходимо помнить, что все электрохимические процессы, протекающие как в теле, так и в мозге, зависят от проходимости нервных импульсов [11]. А вода является в теле лучшим проводником электрического сигнала. Вода наполняет кислородом клетки крови и обеспечивает оптимальную работу лимфатической системы, выполняющей защитную функцию организма. Употребление чая, соков или других напитков не заменят оздоровительных функций воды для

организма.

Филологические исследования последних лет указывают на тревожную тенденцию снижения качества и разборчивости почерка у граждан Российской Федерации [7]. Данная проблема получила особое подтверждение при оценке результатов проведения «Тотального диктанта». Основной причиной данного явления является сокращение практики письма от руки, обусловленное повсеместным использованием цифровых устройств с клавиатурным вводом. Если утрата каллиграфических навыков может быть воспринята как несущественная, то влияние постепенного отказа от письма ручкой на бумаге на когнитивные функции человека приобретает значительный вес.

Графическая деятельность письма от руки является критически важным фактором для поддержания оптимального состояния базовых мозговых механизмов. Она активизирует нейронные пути, связанные с обработкой сенсорной информации от мышечных рецепторов (контролируемой теменными отделами коры головного мозга), а также с механизмами произвольной регуляции и контроля (находящимися под контролем лобных отделов мозга) [7].

С использованием передовых экспериментальных технологий было убедительно доказано, что процесс письма от руки инициирует активацию областей мозга, отвечающих за функционирование рабочей памяти, пространственное ориентирование и когнитивную гибкость (способность к переключению между задачами) [7]. Таким образом, письмо от руки представляет собой комплексный вид деятельности, способствующий развитию нейронных сетей, в то время как механическое взаимодействие с клавиатурой не обеспечивает аналогичного развивающего эффекта. В качестве альтернативных методов стимуляции когнитивных функций могут рассматриваться занятия танцами и гимнастикой, однако полное забвение навыка письма от руки представляется нежелательным с точки зрения поддержания когнитивного здоровья.

Заключение

Анализ показывает, что предэкзаменационное волнение и связанные с ним физиологические и психологические проявления являются естественной реакцией организма на стрессовый фактор [1]. Полное устранение данного состояния возможно только при условии ликвидации первопричины стресса. Следовательно, в период экзаменационной сессии ключевой задачей становится разработка и применение эффективных стратегий совладания с тревогой и стрессом. Высокий

уровень тревожности негативно коррелирует с когнитивными функциями, снижая уверенность в собственных знаниях, ослабляя логическое мышление и способность к усвоению новой информации. Психологические рекомендации предписывают первоочередное применение техник релаксации и снижения уровня тревожности перед началом учебной деятельности [1].

Однако, следует учитывать, что значительная доля переживаний может быть связана с мнимыми угрозами и прогнозированием проблем, не имеющих реального основания. Ироничное наблюдение Марка Твена: «За свою долгую жизнь я пережил много неприятностей, большинство из которых так и не случились» [8], подчеркивает феномен избыточного беспокойства, основанного на внутренних проекциях и катастрофических сценариях.

Список литературы:

[1] Варданян Л. Н. Пять шагов, чтобы справиться с тревогой перед экзаменом // ВШЭ. URL: <https://www.hse.ru/our/news/368269743.html> (дата обращения: 15.05.2026).

[2] Добрюха А. Синдром Ильи Муромца // Комсомольская правда. URL: <https://www.kp.ru/daily/26194.3/3081265/> (дата обращения: 15.05.2026).

[3] Как дыхание помогает справиться со стрессом // Канал Школы Дыхания СПб. URL: https://t.me/dyhanie_spb/870 (дата обращения: 15.05.2026).

[4] Как поддержать активность мозга и улучшить память // Google. URL: <https://www.google.com/search/> (дата обращения: 15.05.2026).

[5] Лаговский В. 8200 шагов в день до здоровья доведут // Комсомольская правда. URL: <https://www.kp.ru/daily/> (дата обращения: 15.05.2026).

[6] Линюк Е. А. Секреты хорошего сна // ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики». URL: <https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/zoj/sekrety-khoroshego-sna/> (дата обращения: 15.05.2026).

[7] Мационг Е. Курицы лапой. Как на наш мозг повлияло то, мы почти перестали писать от руки // Российская газета. URL: https://rg.ru/2020/10/30/reg-urfo/kak-na-nash-mozg-povliialo-to-chto-my-pochti-perestali-pisat-ot-ruki.html?utm_referrer=https%3A%2F%2Fyandex.ru%2F (дата обращения: 15.05.2026).

[8] Можно ли улучшить работу мозга: 10 неочевидных способов // VK. URL: https://vk.com/wall-70087715_30399 (дата обращения: 15.05.2026).

[9] Новое исследование выявило способность спортивной активности сохранять

уровень когнитивных функций // МК.RU. URL: <https://www.mk.ru/science/2025/04/26/novoe-issledovanie-vyyavilo-sposobnost-sportivnoy-aktivnosti-sokhranyat-uroven-kognitivnykh-funkciy.html> (дата обращения: 15.05.2026).

[10] Одоевцева С. Как прокачать память и улучшить концентрацию внимания при подготовке к ЕГЭ // МК.RU. URL: <https://www.mk.ru/social/2025/05/17/kak-prokachat-pamyat-i-uluchshit-koncentraciyu-vnimaninya-pri-podgotovke-k-ege.html> (дата обращения: 15.05.2026).

[11] Деннисон Пол И., Деннисон Гейл Гимнастика ума. Изд-во ИГ Весь, 2023. С. 41-57.

[12] Работа стоя – польза и вред. Кардиологи провели исследование // Food.ru. URL: <https://food.ru/articles/13089-rabota-stoya-polza-i-vred> (дата обращения: 15.05.2026).

[13] Секреты глубокого сна, о которых вы не знали // Google. URL: <https://www.google.com/search/> (дата обращения: 15.05.2026).

[14] Старкина М. Врач назвала продукты, которые снизят уровень стресса перед экзаменом // Новости Москвы – Москва 24 – M24.RU. URL: <https://www.m24.ru/news/obshchestvo/05062025/803389> (дата обращения: 15.05.2026).

[15] Что нужно мозгу в период стресса и депрессии // Цитамины. Пептидные биорегуляторы | Страница бренда. URL: https://cytamins.promo.page/media/chto-nujno-mozgu-v-period-stressa-i-depressii-65fd937e7fbe0b1fbc861ef0_0_0?utm_source=yandex.promopages&utm_medium=cpc&utm_campaign=procerebramin_stress_mozg_inter_zdor_read&utm_content=article&utm_term=inter_zdor_read# (дата обращения: 15.05.2026).

References:

[1] Vardanyan L. N. Five Steps to Coping with Exam Anxiety // HSE. URL: <https://www.hse.ru/our/news/368269743.html> (accessed: 15.05.2026).

[2] Dobryukha A. Ilya Muromets Syndrome // Komsomolskaya Pravda. URL: <https://www.kp.ru/daily/26194.3/3081265/> (accessed: 15.05.2026).

[3] How Breathing Helps Cope with Stress // St. Petersburg Breathing School Channel. URL: https://t.me/dyhanie_spb/870 (accessed: 15.05.2026).

[4] How to Maintain Brain Activity and Improve Memory // Google. URL: <https://www.google.com/search/> (date of access: 15.05.2026).

[5] Lagovsky V. 8200 steps a day will lead to health // Komsomolskaya Pravda. URL: <https://www.kp.ru/daily/27464/4670338/> (date of access: 15.05.2026).

[6] Linyuk E. A. Secrets of good sleep // OGBUZ "Center for Public Health and Medical Prevention". URL: <https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/zoj/sekrety-khoroshego-sna/> (date of

access: 15.05.2026).

[7] Matsong E. Chicken paw. How our brain was affected by stopping writing emails by hand // Rossiyskaya Gazeta. URL: https://rg.ru/2020/10/30/reg-urfo/kak-na-nash-mozg-povliialo-to-chto-my-pochti-perestali-pisat-ot-ruki.html?utm_referrer=https%3A%2F%2Fyandex.ru%2F (accessed: 15.05.2026).

[8] Is it possible to improve brain function: 10 non-obvious ways // VK. URL: https://vk.com/wall-70087715_30399 (accessed: 15.05.2026).

[9] A new study has revealed the ability of sports activity to maintain the level of cognitive functions // MK.RU. URL: <https://www.mk.ru/science/2025/04/26/novoe-issledovanie-vyyavilo-sposobnost-sportivnoy-aktivnosti-sokhranyat-uroven-kognitivnykh-funkciy.html> (date of access: 15.05.2026).

[10] Odoevtseva S. How to pump up memory and improve concentration in preparation for the Unified State Exam // MK.RU. URL: <https://www.mk.ru/social/2025/05/17/kak-prokachat-pamyat-i-uluchshit-koncentraciyu-vnimaniya-pri-podgotovke-k-ege.html> (date of access: 15.05.2026).

[11] Dennison Paul I., Dennison Gail Mind Gym. IG Ves Publishing House, 2023. Pp. 41-57.

[12] Standing Work – Benefits and Harms. Cardiologists Conducted an Investigation // Food.ru. URL: <https://food.ru/articles/13089-rabota-stoya-polza-i-vred> (accessed: 15.05.2026).

[13] Secrets of Deep Sleep You Didn't Know // Google. URL: <https://www.google.com/search?и> (accessed: 15.05.2026).

[14] Starkina M. A doctor named foods that will reduce stress levels before an exam // Moscow News – Moscow 24 – M24.RU. URL: <https://www.m24.ru/news/obshchestvo/05062025/803389> (accessed: 15.05.2026).

[15] What the brain needs during stress and depression // Cytamins. Peptide bioregulators | Brand page. URL: https://cytamins.promo.page/media/chto-nujno-mozgu-v-period-stressa-i-depressii-65fd937e7fbe0b1fbc861ef0_0_0?utm_source=yandex.promopages&utm_medium=cpc&utm_campaign=procerebramin_stress_mozg_inter_zdor_read&utm_content=article&utm_term=inter_zdor_read# (accessed: 15.05.2026).





ЮРКОМПАНИ

www.law-books.ru

Юридическое издательство
«ЮРКОМПАНИ»

Издание учебников,
учебных и методических
пособий, монографий,
научных статей.

Профессионально.

В максимально
короткие сроки.

Размещаем
в РИНЦ, Е-Library.