

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ЕКЗАМЕНАЦІЙНИХ СТРЕСІВ

Іванова О.І., Човнюк Ю.В.

Київський національний університет будівництва і архітектури

Суспільне життя людини постійно ставить її у ситуації „екзаменів” – тих чи інших випробувань, де їй необхідно доводити свою соціальну значущість, матеріальне благополуччя, фізичне самопочуття чи рівень інтелекту.

За даними проведеного у КНУБіА анкетування, 33% студентів скаржились на почастішання серцебиття перед екзаменом; 31% мали розлади сну; 20% - казали про порушення контролю за м'язами; 8% - казали про неприємні відчуття у грудях, 4% - скаржились на головний біль та ін.

На питання: „Що турбує вас найбільше всього перед екзаменами й викликає сумнів у його успішній здачі?” – 49% опитуваних у якості фактору, що заважає отриманню „відмінно”/”добре”, зазначили складний білет, 21% - недоброзичливе відношення екзаменатора, 11% - невпевненість у собі, 10% - поганий фізичний стан і тільки 8,5% студентів вказали на низький рівень знань.

Слід зазначити, що при виникненні будь-якої уявної чи реальної небезпеки у різних індивідуумів включається переважно „активний” чи „пасивний” тип реагування, що, за нашими спостереженнями, виявлявся також і у наших студентів. Активна реакція перед наступними екзаменами у більшості студентів супроводжувалася почастішанням серцебиття та підвищенням артеріального тиску; у меншій частині - спостерігалась інша реакція: уповільнення ритму серця, послаблення м'язового тону, падіння артеріального тиску. Цей тип реакції на екзамен спостерігався в основному у осіб зі слабким типом нервової системи. Причому, якщо перед першим іспитом у них зустрічався „нормальний” тип реагування із загальною активізацією організму, то до другого – третього екзамену у них, як правило, наставало надграничне гальмування, що супроводжувалось пасивністю й різким падінням сил та настрою. Такі студенти здавали останні екзамени сесії буцімто „по інерції” й були готові сприйняти будь-яку оцінку, аби „ці страждання” швидше закінчились.

На думку авторів даної роботи, зниження рівня екзаменаційного стресу у студентів можна здійснити за допомогою аутотренінгу та нейролінгвістичного програмування.

Таким чином, заняття фізичною культурою і спортом є одним з найбільш потужних природних антистресорних засобів.