

суттєвої зміни рівня і спрямованості їх розвитку. Тому фізичне виховання студентів - це невід'ємна, найважливіша частина загального виховання студентства.

#### **Література:**

1. Физическая культура студентов: Учеб. пособие / Под ред. В.И. Ильинича.- М., 2003.- 448 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.-М.: Академия, 2001.
3. Чермен К.Д. Теория и методика физической культуры: опорні схеми: навчальний посібник. -М.: Радянський спорт, 2005.

## **Фізкультурна активність студентів під час заліково-екзаменаційної сесії**

**Т.С. Плачинда, доц., канд. пед. наук**

*Кіровоградська льотна академія НАУ, м. Кіровоград*

Аналіз досвіду освітньої та виховної практики свідчить, що залишається актуальною проблема дефіциту рухової активності, зниження імунітету та поширення пов'язаних з цим захворювань серед студентів вищих закладів освіти. Зазначені явища зберігають стійку тенденцію, що обумовлюється протиріччям між декларативним та реальним ставленням до фізичної культури, відбивається на стані здоров'я, фізичному розвитку й підготовці студентів, їхніх ціннісних орієнтаціях, ставленні до власного фізичного та психічного благополуччя і, врешті-решт, на майбутній професійній діяльності.

Ефективна підготовка фахівців у вищому навчальному закладі вимагає створення умов інтенсивної та напруженої творчої праці без перевантаження й перевтомлення у чергуванні з активним відпочинком і фізичним самовдосконаленням. Даним вимогам відповідає використання засобів фізичної культури і спорту з метою підтримання високої та стійкої навчальної активності й працездатності студентів. Забезпечення даної функції фізичного виховання є достатньо важливим у соціальному відношенні.

Особлива увага до занять фізичними вправами має бути під час заліково-екзаменаційної сесії, оскільки екзамени стають певним стимулом до збільшення обсягу і тривалості розумової роботи, інтенсифікації навчальної праці, мобілізації сил організму. У багатьох студентів у даний період виникають негативні емоції – невпевненість у власних силах, надмірне хвилювання, страх тощо.

За таких умов заняття фізичними вправами є засобом зняття нервової напруги і збереження психофізичного здоров'я. Підвищена рухова активність у даному випадку відіграє роль охоронного збудження, оскільки такий спосіб нервово-емоційної розрядки є одним з найбільш ефективніших. Крім того, безперервні заняття фізичними вправами під час сесії надають можливість студентам підтримувати стійкість організму до стресових факторів заліково-екзаменаційного періоду на достатньо високому рівні. Про це свідчать і відносно невеликі зрушення в їх фізіологічних і психомоторних функціях. Дані студенти менше хвилюються на екзаменах, у них зберігається більш високий рівень розумової працездатності в процесі екзаменів і відбувається більш швидке її відновлення.

Систематичні заняття фізичною культурою та спортом, що не припиняються під

час екзаменаційних сесій, допомагають студентам підтримувати встановлений режим дня, вести здоровий спосіб життя, сприяють попередженню емоційно-психічного перенавантаження. У цей період заняття фізичними вправами мають свою специфіку та особливості. Вони включають щоденну ранкову гігієнічну гімнастику, фізкультхвилинки й фізкультпаузи під час самостійної підготовки до заліків та екзаменів, прогулянки на свіжому повітрі до 1,5 години на день, раціональну організацію режиму роботи та відпочинку, харчування. Крім того, студентам пропонується проводити два рази на тиждень 40-ка хвилинні індивідуальні або групові заняття, переважно на свіжому повітрі.

У даний період не ставляться завдання з оволодіння новими вправами й удосконалення раніше вивчених. У процесі даних занять використовуються вправи на розслаблення, циклічні види помірної інтенсивності (ходьба, біг, їзда на велосипеді тощо).

Також в екзаменаційний період рекомендується аутогенне тренування, як засіб психофізичної саморегуляції через самопереконавання, самовплив за допомогою логічних доводів і самонавіювання. Суть аутогенного тренування полягала в тому, що на фоні м'язового розслаблення знижується психічна напруга студентів. Це допомагає знизити їх збудження, нервову та фізичну втому, подолати безсоння. Цілеспрямовано регулюючи емоційний та психофізичний тонус, аутогенне тренування сприяє повноцінному відпочинку студентів, подоланню дратівливості, схильності до надмірного хвилювання, різноманітних страхів, мобілізації власних інтелектуальних і творчих можливостей. Таке тренування дає можливість студентам відновлюватись і підтримувати високу працездатність, коригувати свою поведінку в напружених умовах заліково-екзаменаційної сесії.

Таким чином, узагальненою характеристикою впливу фізичних вправ є стан високої працездатності студентів у навчальній діяльності. Їх характеризує здатність до швидкого фізичного та розумового відновлення; емоційна і волева стійкість до несприятливих факторів; успішне виконання навчальних вимог; висока організованість і дисципліна у навчанні, побуті й відпочинку; раціональне використання бюджету вільного часу для формування гармонійної та всебічно розвиненої особистості.

#### **Література:**

1. Методические указания к профессионально-прикладной физической подготовке, самоконтролю при физических нагрузках и психорегуляции. – Киев: УМКВО, 1989. – 112с.
2. Носко М.О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом: Автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.09/Ін-т педагогіки АПН України. – К., 2003. – 53с.
3. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание. – К.: Наукова думка, 2000. – 358 с.
4. Щербак П.И. Формирование у студентов педагогических институтов потребности в физическом совершенствовании: Дис... канд. пед. наук: 13.00.01. – К., 1994. – 188 с.