

Міністерство освіти і науки України  
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України  
Сумська обласна державна адміністрація  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Тартуський університет (Естонія)  
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ  
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2016

## **ОСОБЛИВОСТІ МАЛИХ ФОРМ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ СТУДЕНТІВ В ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ ПЕРІОД**

Зімокос К. Р., студ., Сірик А. Є., ст. викл.

*Сумський державний університет*

*kfv@sport.sumdu.edu.ua*

Екзаменаційний період у студентів завжди пов'язаний із збільшенням обсягів, тривалості та інтенсивності навчальної роботи, під час якої різко скорочується фізична активність, перебування на свіжому повітрі, частково порушується режим сну і харчування. В результаті систематичного перенапруження нервової системи виникає перевтома до початку навчання, апатія, підвищена дратівливість, зниження апетиту, запаморочення і головний біль. Адаже, для нормальної діяльності мозку потрібно, щоб до нього надходили нервові імпульси від різних систем організму, масу якого наполовину складають м'язи. Видатний російський фізіолог І. М. Сеченов (1829–1905) уперше показав, що зміна роботи одних м'язів роботою інших, краще сприяє відновленню сил, чим повна бездіяльність. Принцип активного відпочинку став основою організації відпочинку під час розумової діяльності. Тому розумова працездатність невіддільна від загального стану здоров'я студентів, яким у період підготовки до іспитів бажано зберегати звичний ритм сну і діяльності. Найбільш оптимальною формою розподілу навантаження є півгодинні заняття із 15-хв перервами між ними для фізкультпауз. Крім того, необхідно передбачити 1 або 2 великі годинні перерви для прогулянки на свіжому повітрі і 4–5 разове харчування.

У навчальному режимі студентів розрізняють малі форми занять фізичною культурою, основними завданнями яких є зниження втоми від розумового перевантаження, підвищення загальної працездатності, та великі форми, основними завданнями яких є зміцнення здоров'я, навчання руховим умінням і навичкам, розвиток рухових здібностей. Для

екзаменаційного періоду більш доцільними є малі форми занять фізичною культурою, до яких відносяться ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурна пауза, мікропаузи з виконанням фізичних вправ. Ранкову гігієнічну гімнастику складають 8–12 вправ спрямованих на підтримку тонусу основних м'язових груп, рухливості у різних суглобах. Фізкультурні паузи спрямовані на протидію втоми, що зростає протягом навчального дня. Вони складаються з комплексу елементарних вправ, зокрема вправ на відчуття правильної постави (потягування), вправ для м'язів шиї і плечового поясу, різні нахили, повороти тулуба, вправи, що підвищують загальний емоційний фон тощо. В результаті, створюються умови для правильної постави, покращується венозний відтік крові від нижніх кінцівок, підвищується мотивація до розумової роботи. Мікропаузи активного відпочинку виконуються практично без відриву від навчальної діяльності і спрямовані на зниження нервового перенапруження. Наприклад, сидячи в аудиторії, подивитися у вікно, знімаючи у такий спосіб навантаження з м'язів очей, виконати активні згинання та розгинання кистей рук, які дозволяють зняти навантаження з дрібних м'язових груп верхніх кінцівок. Правильне чергування розумової та фізичної праці є визначальним чинником підвищення її ефективності. Пасивний відпочинок є засобом зняття нервового напруження, а фізичні вправи – ефективним засобом активізації діяльності всіх систем організму, що забезпечують розумову працездатність.

Таким чином, використовуючи принцип активного відпочинку під час екзаменаційних періодів із виконанням елементарних фізичних вправ, студенти не тільки зберігають високий рівень розумової працездатності, але й протидіють негативному впливу на організм гіподинамії.

### **Література:**

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов – М. : АСТ, 2004. – 213 с.
2. Ильинич В. И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. – М. : Гайдарики, 2009. – 448 с.