

УДК 796.011.3:612.825.8]:159.944-057.87  
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-4-03>

## **ЗАЛЕЖНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ Й РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ВІД РІВНЯ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ-ЕКОНОМІСТІВ У РІЗНІ ПЕРІОДИ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ**

**Вовк І. В.**

*старший викладач, завідувач кафедри фізичного виховання та довійськової підготовки  
Львівський національний університет природокористування  
вул. Володимира Великого, 1, Дубляни, Львівська область, Україна  
[orcid.org/0000-0001-6075-6094](https://orcid.org/0000-0001-6075-6094)  
[igorvasylowych@gmail.com](mailto:igorvasylowych@gmail.com)*

**Хома М. М.**

*старший викладач  
Львівський національний університет природокористування  
вул. Володимира Великого, 1, Дубляни, Львівська область, Україна  
[orcid.org/0009-0006-8339-3955](https://orcid.org/0009-0006-8339-3955)  
[khotamm10@gmail.com](mailto:khotamm10@gmail.com)*

**Сташків В. О.**

*старший викладач  
Львівський національний університет природокористування  
вул. Володимира Великого, 1, Дубляни, Львівська область, Україна  
[orcid.org/0009-0004-3257-4321](https://orcid.org/0009-0004-3257-4321)  
[ur5wka@gmail.com](mailto:ur5wka@gmail.com)*

**Коваль А. С.**

*старший викладач  
Львівський національний університет природокористування  
вул. Володимира Великого, 1, Дубляни, Львівська область, Україна  
[orcid.org/0009-0006-2124-7821](https://orcid.org/0009-0006-2124-7821)  
[akoval675@gmail.com](mailto:akoval675@gmail.com)*

**Кривуля Я. Ю.**

*старший викладач  
Львівський національний університет природокористування  
вул. Володимира Великого, 1, Дубляни, Львівська область, Україна  
[orcid.org/0009-0005-2108-8368](https://orcid.org/0009-0005-2108-8368)  
[yarik.info@gmail.com](mailto:yarik.info@gmail.com)*

**Ключові слова:** процеси мислення, фізіологічна крива фізичного навантаження, центральна нервова система, фізичний розвиток, гіподинамія, рухова активність, «кругове тренування».

Вивчено та виявлено взаємозв'язки між показниками фізичної, професійно-прикладної, розумової працездатності студентів за результатами тестових навчальних завдань у різні періоди навчального року студентів перших і других курсів навчання. Досліджено та запропоновано оптимальну динаміку підвищення фізичних навантажень на організм студентів та їхній вплив на швидкість протікання процесів мислення під час напружених періодів річного циклу навчання.

*працездатність,  
психологічні зриви, стресові  
стану, професійно-  
прикладна фізична  
підготовка, коригувальна  
гімнастика.*

Відстежено закономірність впливу фізичних навантажень різної інтенсивності на швидкість протікання процесів мислення студентів під час модульних тижнів та екзаменаційних сесій.

Зауважено, що контроль, оцінка і своєчасна корекція розумової працездатності і функціонального стану центральної нервової системи за допомогою адекватно спрямованих професійно-прикладних фізичних навантажень мають значне практичне значення, під час яких розумова працездатність і функції нервової системи змінюються циклічно.

Зауважено, що фізичні навантаження різної інтенсивності з професійно-прикладною спрямованістю мають як безпосередній вплив на розумову працездатність студентів одразу ж після їхнього виконання в різні періоди навчального року, так і віддалений ефект.

Визначено базові вимоги, які характеризують професійну діяльність економістів-аграрників на виробництві.

Зауважено, що цілеспрямоване використання професійно-прикладних фізичних вправ і занять прикладними видами спорту слід розглядати як важливий чинник збереження високої й продуктивної не лише фізичної, а й психологічної активності студентів до умов їхньої майбутньої професійної діяльності.

Запропоновано найпростіші, умовно названі комплекси «підготовчих», «естетичних» та «оздоровчих» фізичних вправ, які позитивно впливають на психіку студентів, підтримують їхню бадьорість, створюють хороший настрій і мають значне практичне значення як для вдосконалення системи проведення практичних занять, які, своєю чергою, сприяють підвищенню розумової і фізичної працездатності, так і для профілактики перевтоми, психологічних зривів, стресових станів.

---

**THE DEPENDENCE OF PHYSICAL AND MENTAL WORKING CAPACITY  
ON THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL  
AND APPLIED TRAINING OF ECONOMIC STUDENTS AT DIFFERENT PERIODS  
OF THE ACADEMIC YEAR**

**Vovk I. V.**

*Senior Lecturer, Head of the Physical Education Department  
and Pre-Military Training*

*Lviv National University of Nature Management*

*Volodymyra Velykoho str., 1, Dublyany, Lviv region, Ukraine*

*orcid.org/0000-0001-6075-6094*

*igorvasylovych@gmail.com*

**Khoma M. M.**

*Senior Lecturer*

*Lviv National University of Nature Management*

*Volodymyra Velykoho str., 1, Dublyany, Lviv region, Ukraine*

*orcid.org/0009-0006-8339-3955*

*khomamm10@gmail.com*

**Stashkiv V. O.**

*Senior Lecturer*

*Lviv National University of Nature Management*

*Volodymyra Velykoho str., 1, Dublyany, Lviv region, Ukraine*

*orcid.org/0009-0004-3257-4321*

*ur5wka@gmail.com*

**Koval A. S.**

*Senior Lecturer*

*Lviv National University of Nature Management  
Volodymyra Velykoho str., 1, Dublyany, Lviv region, Ukraine  
orcid.org/0009-0006-2124-7821  
akoval675@gmail.com*

**Kryvulya Ya. Yu.**

*Senior Lecturer*

*Lviv National University of Nature Management  
Volodymyra Velykoho str., 1, Dublyany, Lviv region, Ukraine  
orcid.org/0009-0005-2108-8368  
yarik.info@gmail.com*

**Key words:** *cognitive processes, physiological curve of physical activity, central nervous system, physical development, hypodynamia, motor activity, «circuit training,» performance, psychological breakdowns, stress states, professionally applied physical training, corrective gymnastics.*

Relationships between indicators of physical, professionally applied, and mental performance of students were studied and identified based on the results of test assignments during various periods of the academic year for first- and second-year students.

The study explored and proposed an optimal dynamic for increasing physical activity loads on students and their influence on the speed of cognitive processes during intense periods of the academic cycle.

A pattern was observed regarding the influence of physical activities of varying intensity on the speed of cognitive processes during module-based plans and examination sessions.

It was noted that the monitoring, assessment, and timely adjustment of mental performance and the functional state of the central nervous system through appropriately directed professionally applied physical activities have significant practical importance. During these periods, mental performance and nervous system functions change cyclically.

It was also noted that physical activities of varying intensity, with a professionally applied focus, have both an immediate effect on students' mental performance immediately after being performed in different periods of the academic year and a delayed effect.

The basic requirements characterizing the professional activities of agricultural economists in the workplace were determined.

It was emphasized that the targeted use of professionally applied physical exercises and engagement in applied sports should be regarded as an important factor in maintaining high and productive levels of not only physical but also psychological activity in students, in preparation for their future professional activities.

The study proposed simple complexes of exercises, conditionally named «preparatory,» «aesthetic,» and «health-enhancing,» which positively influence students' mental state, maintain their vigor, create a good mood, and have significant practical value. These exercises improve the system of conducting practical classes, which, in turn, contribute to increasing both mental and physical performance and preventing fatigue, psychological breakdowns, and stress states.

**Постановка проблеми.** Раціональне використання різноманітних форм, методів і засобів фізичного виховання студентів сприяє розвитку швидкості протікання процесів мислення і значною мірою відкриває шляхи для підви-

щення ефективності навчання у закладі вищої освіти.

Поліпшення розумової працездатності в період напруженої підготовки студентів до іспитів, безумовно, пов'язане із впливами таких чинників, як

позитивне емоційне тло, насиченість крові киснем, висока рухова активність, які, своєю чергою, сприяють оптимальному функціональному стану центральної нервової системи (ЦНС). З огляду на це, передбачено вивчити параметри та взаємозв'язки функціонального стану ЦНС, розумової та фізичної працездатності студентів у різні періоди річного циклу навчання.

В умовах повсякденних стресів, гіпокінезії й перевантаженості інформаційними впливами студентів із метою запобігання стресовим зрушенням, перевтоми і психологічним зривам значне місце мають посідати позитивно насичені практичні заняття фізичним вихованням і спортом із професійно-прикладною фізичною спрямованістю. Отже, дослідження функціонального стану ЦНС і розумової працездатності студентів перших-других курсів ЛНУП під час напружених періодів річного циклу навчання (модульних тижнів і екзаменаційних сесій) має велике практичне значення як для вдосконалення системи проведення практичних занять із фізичного виховання, які, своєю чергою, сприятимуть підвищенню розумової й фізичної працездатності, так і для профілактики перевтоми, психологічних зривів, стресових станів.

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) вигідно відрізняється від інших видів фізичного вдосконалення, передусім, комбінацією емоційно насичених фізичних вправ, незначним загальним фізичним навантаженням, що не викликає кисневого боргу, й активізацією киснево-забезпечувальних систем, які сприяють перенесенню і споживанню кисню організмом людини, зокрема ЦНС. У зв'язку із цим контроль, оцінка і своєчасна корекція розумової працездатності та функціонального стану ЦНС за допомогою адекватно спрямованих професійно-прикладних фізичних навантажень мають значне практичне значення, під час яких розумова працездатність і функції ЦНС змінюються циклічно (знижуючись і підвищуючись).

**Мета статті.** Наше завдання – вивчити особливості фізичної та розумової працездатності студентів перших-других курсів у різні періоди річного циклу навчання, з'ясувати вплив одноразових і систематичних занять фізичним вихованням і спортом на рівень розвитку фізичної та розумової працездатності студентів у різні періоди річного циклу навчання; розробити і дати практичні рекомендації щодо оптимального обсягу використання професійно-прикладних фізичних вправ у різні періоди річного циклу навчання; дослідити розумову працездатність студентів з урахуванням періодів річного циклу навчання за результатами тестових навчальних завдань із професійно-прикладною спрямованістю та виявити взаємозв'язки

між показниками фізичної, професійно-прикладної, розумової працездатності студентів і періодами річного циклу навчання.

Мета педагогічного експерименту й оцінки швидкості протікання процесів мислення студентів – визначення оптимальної динаміки підвищення фізичних навантажень у різні періоди навчального року та визначення їхніх впливів на швидкість протікання процесів мислення у студентів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Під час дослідження залежності фізичної та розумової працездатності від рівня розвитку професійно-прикладної фізичної підготовленості студентів-економістів у різні періоди річного циклу навчання розроблено відповідну методику:

1. Аналіз літературних джерел.

2. Обґрунтування плану досліджень і методики проведення педагогічних експериментів з оцінки:

а) фізичної працездатності з використанням тесту ступінчасто зростаючим фізичним навантаженням (до відмови);

б) розумової працездатності з оцінки короткотривалої пам'яті, швидкості та точності переробки зорової інформації, оцінки відчуття часу.

Математичний аналіз результатів дослідження проводили з урахуванням розрахунків середнього ( $X$ ), квадратичного відхилення ( $\pm\sigma$ ); середньої похибки квадратичного відхилення ( $\pm m$ ), коефіцієнтів кореляції ( $K$ ), достовірності розбіжності ( $p$  і  $t$ ).

Проведені дослідження базувалися на визначенні вимог, які характеризують професійну діяльність економістів-аграрників. У зв'язку із цим вивчали різні боки професійної діяльності студентів факультету управління, економіки і права ЛНУП, які характеризували: позначення спеціальності; зміст трудової діяльності; умови та особливості праці студентів на виробництві; вимоги до фахівця-аграрника.

Для майбутніх економістів-аграрників несприятливими чинниками умов праці є тривала, вимушена робоча поза сидячи, робоча гіподинамія, нервово-емоційне навантаження, тривалість зосередженого спостереження, напружена розумова діяльність, пов'язана з тривалим напруженням та роботою зорового аналізатора.

Цілеспрямоване використання професійно-прикладних фізичних вправ і занять прикладними видами спорту тут слід розглядати як важливий чинник збереження високої й продуктивної не лише фізичної, а й психологічної активності студентів до умов їхньої майбутньої професійної діяльності.

Методику оцінювання швидкості протікання процесів мислення студентів передбачено проводити за допомогою розв'язання різноманітних арифме-

тичних прикладів та їхніх комбінацій. Студентам ми запропонували низку арифметичних завдань із варіативним поєднанням різних варіантів, а саме: у першому завданні пропонувалося розв'язати 40 арифметичних прикладів упродовж трьох хвилин; у другому – ми передбачали проводити відлік цифр у прямому, зворотному та змішаному порядку згідно із цифровою таблицею Платонова. У педагогічному експерименті взяли участь студенти перших-других курсів (34 особи спеціальної медичної групи і 68 осіб основного навчального відділення).

У проведених дослідженнях відстежували три варіанти занять фізичних навантажень у різні періоди навчального року:

*Варіант 1.* Максимум фізіологічної кривої фізичного навантаження планувався на середину основної частини заняття, після чого спало фізіологічне навантаження до кінця заняття, з використанням широкого арсеналу прикладних вправ і вправ на розслаблення.

*Варіант 2.* Максимум фізіологічної кривої навантаження також був спланований у середині основної частини заняття, але з використанням ігрових елементів (рухливих ігор, естафет, музичного супроводу), які, своєю чергою, сприяли вираженішим фізіологічним зрушенням і значному підвищенню емоційного тла.

*Варіант 3.* Наприкінці основної частини заняття планували поступове підвищення фізичного навантаження. Емоційні елементи впливів на заняття не планували.

Під час проведення іспитів студентам пропонували три варіанти самостійних занять, які практично дублювали проведені впродовж навчальних семестрів варіанти фізичних навантажень. У кожному варіанті самостійних занять студенти використовували широкий арсенал різноманітних фізичних вправ, які впливали переважно на усунення функціональних відхилень і вад у фізичному розвитку, а також на формування професійно-прикладних навичок і фізичних якостей.

Студенти спеціальної медичної групи враховували патологічні зміни в організмі під час самостійних занять, обмежували себе у використанні вправ зі статичним напруженням м'язів, виключали значні дозування фізичних навантажень.

Усі три варіанти самостійних занять передбачали вправи на розвиток основних фізичних і прикладних якостей, а також вправи коригувальної гімнастики, дихальні вправи і вправи на розслаблення основних м'язових груп.

Для організації самостійних занять методична рада кафедри рекомендувала студентам фізичне самовдосконалення у такій формі [4]:

1. Ранкову гігієнічну гімнастику (зарядку або ранкову спеціалізовану гігієнічну гімнастику вибраного виду спорту).

2. Фізичні вправи впродовж навчального дня.

3. Спеціальні самостійні тренувальні заняття за програмою професійно-прикладної фізичної підготовки.

4. Самостійні самодіяльні заняття різними видами спорту.

5. Самостійні тренувальні заняття, що мають спортивну спрямованість, з елементами професійно-прикладної фізичної підготовки.

6. Масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи.

Самостійні заняття студентів переважно проводили згідно із завданням викладача або за індивідуальним планом методичного керівництва кафедри. Самостійні заняття фізичним вихованням і спортом мали бути спрямовані на забезпечення всебічної фізичної підготовленості, збереження високого рівня здоров'я, фізичної та розумової працездатності під час навчання, упродовж різних періодів навчального року.

Активна рухова діяльність у процесі занять фізичним вихованням і спортом у вільний час відповідно мала зрівноважити гіподинамію навчального процесу студентів і виховати потребу або сталу звичку до систематичних занять.

У процесі педагогічного експерименту методична рада кафедри запропонувала студентам комплекси вправ різної складності для використання їх у самостійних заняттях. Такі комплекси студенти переважно використовували під час підготовки їх до здачі програмних контрольних нормативів із фізичного виховання. Комплекси вправ виконували як в умовах студентського гуртожитку, так і вдома методом «кругового тренування».

*Комплекс перший* (легкий комплекс):

1. Із середньої стійки випади з нахилом праворуч і ліворуч.

2. Із широкої стійки нахил уперед, прогнувшись.

3. Із вихідного положення лежачи на спині – сід, ноги разом.

4. Згинання та розгинання рук в упорі стоячи з нахилом до стіни. *Комплекс другий* (комплекс середньої складності):

1. Зі стійки ноги разом – глибокі присідання.

2. Із широкої стійки – глибокі нахили вперед.

3. Із вихідного положення лежачи на спині вправа «складний ніж».

4. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

*Комплекс третій* (складний комплекс):

1. Зі стійки ноги разом – присідання на одній нозі.

2. Із стійки ноги разом – нахил тулуба вперед із поворотом праворуч, ліворуч, випростати тулуб і перейти в стійку на одній нозі з махом іншою, поперемінно вперед, назад.

3. Із положення сід кутом:

а) розведення ніг у сторони і зведення;

б) лежачи на спині – згинання ніг, підтягування їх до колін, до грудей і їх випрямлення.

4. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, носки ступнів ніг на підвищенні (40–50 см).

Наведені комплекси вправ різної складності студенти мали змогу успішно використовувати й під час виконання ранкової гігієнічної гімнастики (зарядки).

Залежно від методів виконання комплексів вправ різної складності в «круговому тренуванні» ми рекомендували студентам опиратися на три його основні види:

1. «кругове тренування» за методом інтервальної вправи з чіткими інтервалами відпочинку;

2. «кругове тренування» за методом інтервальної вправи з повними інтервалами відпочинку.

Виконання комплексів вправ методом «кругового тренування» давало змогу кожному студенту під час самостійного заняття відстежити режим роботи й відпочинку проходження круга, дозування вправ і поступове збільшення кількості повторень вправ у крузі.

У процесі проведення педагогічного експерименту під час екзаменаційних сесій ми рекомендували студентам також і фізичні вправи з використанням популярних серед молоді нетрадиційних засобів і методів фізичного виховання. В умовах студентського гуртожитку і вдома запропонували студентам виконувати вправи атлетичної гімнастики та гирьового спорту для розвитку мускулатури. Окрім того, ми рекомендували студентам умовно названі «підготовчі», «естетичні» та «оздоровчі» вправи. Комплекси «підготовчих» вправ були спрямовані переважно на опанування програмних нормативів із фізичного виховання і базувалися здебільшого на розвитку швидкісно-силових і силових якостей.

Комплекси «естетичних» вправ склалися з ростових вправ і вправ на розвиток постави.

Комплекси «оздоровчих» вправ передбачали бігові й гімнастичні вправи, спрямовані на загальну дію на організм.

Самостійна робота студентів позитивно впливає на психіку студентів, підтримує їхню

бадьорість, створює хороший настрій. Найпростіші фізичні вправи сприяють розворушенню суглобів, зміцнюють окремі групи м'язів, позитивно впливають на роботу внутрішніх органів, кровообіг.

За даними проведених педагогічних досліджень (експериментів) чітко відстежується закономірність, що різної інтенсивності фізичні навантаження мають як безпосередній вплив на розумову працездатність студентів відразу ж після їх виконання в різні періоди навчального року, так і віддалений ефект (табл. 1).

Як бачимо з табл. 1, систематичні заняття фізичними вправами мають кумулятивний ефект, у якому проявляється сумарний вплив їх багаторазового використання.

Як показали дані проведених досліджень, стимулюючу дію на рівень розвитку розумової працездатності студентів мають фізичні навантаження невисокої інтенсивності.

Для підвищення й підтримування продуктивності процесів мислення студентів на достатньо високому рівні впродовж тривалого проміжку часу доцільно використовувати фізичні вправи із середніми за інтенсивністю навантаженнями.

Проведені дослідження також показали, що одразу ж після закінчення самостійних занять спадає швидкість протікання процесів мислення як у студентів спеціального, так і основного навчальних відділень порівняно з фоновими показниками.

Одночасно відстежується і зміна якості уваги, зокрема відсутня її концентрація під час розв'язання різноманітних арифметичних прикладів та їхніх комбінацій одразу ж після закінчення заняття. Останнє засвідчує, що студенти не вміють швидко переключатися з фізичного навантаження на розумову працю. Через певний проміжок часу (у наших дослідженнях через 30 хвилин) психологічні процеси стабілізуються, і відбувається активізація розумових процесів. Отже, результати показників швидкості протікання процесів мислення з використанням запропонованих нами трьох варіантів планування самостійних занять відстежували так:

Таблиця 1

**Зміни рівня продуктивності процесів мислення студентів із використанням навантажень різної інтенсивності впродовж 45 хвилин, %**

Інтенсивність фізичного навантаження	ЧСС, уд/хв	Рівень продуктивності процесів мислення				
		вихідний	Через 2 год	Через 4 год	Через 6 год	Через 8 год
Низька	100-130	100	121	109	102	103
Середня	130-150	100	108	124	140	129
Висока	160 і вище	100	104	96	92	85

у першому варіанті показники швидкості протікання процесів мислення студентів спеціального навчального відділення зросли порівняно з фоновими на 4,87%;

у другому варіанті – на 6,53%;

у третьому варіанті – знизилися на 9,71%.

В основному навчальному відділенні у першому варіанті показники протікання процесів мислення зросли на 3,72%, у другому – на 5,38%, у третьому – знизилися на 4,73%.

Отримані результати засвідчують, що найефективнішим є *другий варіант* планування навчальних і самостійних занять під час екзаменаційних сесій, у якому, як стало очевидним, одним із важливих чинників є емоційне тло занять (ігри, естафети, функціональна музика). Позитивні елементи знімають утому, стимулюють м'язову і психічну активність студентів. *Третій варіант* проведення навчальних і самостійних занять із поступовим підвищенням фізичних навантажень наприкінці основної частини заняття певною мірою обмежує швидкість протікання процесів мислення студентів, що, своєю чергою, негативно впливає на навчальний процес упродовж різних періодів навчального року. Слід також зазначити, що у студентів, які систематично не займалися фізичними вправами у вільний час і не передбачають їх використовувати у своєму повсякденному житті, дуже швидко, тобто через один-два роки, значно знижується досягнутий рівень фізичної підготовленості, якого вони досягли під час обов'язкових занять із фізичного виховання.

Натомість самостійна робота студентів із фізичного виховання впродовж дня допомагає значною мірою ліквідувати нерівномірність у розвитку фізичних якостей, дисциплінує й організовує побут студентів, відлучає їх від шкідливих звичок.

Самостійні заняття фізичними вправами й окремими видами спорту у вільний час дають змогу студентам зберегти оптимальний обсяг рухової активності на період сесій, канікул, навчальних і виробничих практик.

За даними показників досліджень обсягу рухової активності студентів ми намагалися вивчити динаміку рухової активності протягом навчального року й опосередковано дослідити вплив занять фізичною культурою і спортом на рівень розумової працездатності за результатами екзаменаційних сесій.

Наступними завданнями дослідження були:

1. Вивчити динаміку рухової активності студентів упродовж навчального року.

2. Дослідити взаємозв'язок між руховою активністю й успішністю студентів.

3. Знайти оптимальний обсяг рухової активності студентів.

Згідно з даними попереднього опитування студентів перших-других курсів спеціальної медичної групи – 34 особи й основного навчального відділення – 68 осіб, за обсягом тижневої рухової активності ми умовно віднесли їх до трьох груп. До першої та другої контрольних груп ми віднесли студентів із тижневим обсягом рухової активності – чотири години. До експериментальних груп увійшли студенти, тижневий обсяг рухової активності яких становив шість-вісім годин.

За даними педагогічного спостереження, навчальні заняття з фізичного виховання не можуть сповна заповнити дефіциту рухової активності студентів і забезпечити відновлення їхньої розумової працездатності.

Висновки та практичні рекомендації.

1. Фізичний стан студентів, рівень їхньої фізичної та професійно-прикладної підготовленості не відповідає сучасним вимогам. Особливо це стосується таких рухових якостей, як загальна витривалість і швидко-силова підготовленість, які, своєю чергою, потребують, як правило, систематичних і достатньо інтенсивних тренувань за обсягом рухової активності не менше як шість-вісім годин на тиждень із поступовим нарощуванням фізичних навантажень на організм.

2. Важливі умови позитивної дії занять фізичними вправами і спортом у вільний час на здоров'я студентів – систематичність, доцільність відповідно до розробленої методики, чіткий режим дня, дотримання санітарно-гігієнічних вимог і лікарсько-педагогічного контролю.

3. Методика проведення занять із поглиблено акцентованим розвитком фізичних і професійно-прикладних якостей ефективніша для забезпечення всебічної фізичної підготовленості студентів, підвищення та підтримування на достатньо високому рівні процесів мислення студентів і відновлення їхньої розумової працездатності, аніж методика рівномірної підготовки.

4. Для підтримування належного рівня фізичного стану і розумової працездатності студентам достатньо триразових самостійних занять на тиждень тривалістю 30-35 хвилин. Для подальшого вдосконалення фізичного стану раціональні триразові самостійні заняття тривалістю 60 і більше хвилин.

5. Комплексні самостійні заняття методом «кругового тренування» різної складності з використанням методу інтервальної вправи з повними інтервалами відпочинку доцільно рекомендувати студентам під час екзаменаційних сесій, виробничих практик і канікул.

6. Самостійна робота студентів вимагає постійного проведення роз'яснювальної роботи впродовж усього періоду навчання студентів.

7. Контрольні тести з фізичного виховання студентів ставлять високі вимоги до організму студентів і потребують цілеспрямованої роботи, яка значно ускладнюється за одноразових занять, згідно з робочими навчальними планами ступеневої підготовки спеціалістів.

8. Зменшення обсягу фізичного навантаження до двох годин на тиждень не лише нічого не дає для зміцнення здоров'я молодої людини, а і часто навіть шкідливе, бо знижує адаптаційні процеси організму до фізичних і психічних навантажень.

9. Із метою збереження здоров'я студентської молоді та відновлення їхньої розумової працездат-

ності необхідно не менше ніж шість годин занять фізичними вправами на тиждень, а для спеціальних медичних відділень – вісім годин (за умови отримання під час навчання у школі відповідного фізичного розвитку).

10. Стимулюючи дію на рівень розумової працездатності студентів мають фізичні навантаження невисокої інтенсивності.

11. Для підвищення й підтримування продуктивності процесів мислення студентів на достатньо високому рівні впродовж тривалого проміжку часу доцільно використовувати фізичні вправи із середніми за інтенсивністю навантаженнями.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Завидівська Н.Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2002. 20 с.
2. Хома М.М., Довганик М.С., Яськів В.М., Длугош І.Б. Застосування засобів, які пришвидшують відновні процеси і підвищують працездатність студентів-спортсменів : методичні рекомендації для груп спортивного вдосконалення. Львів : ЛДАУ, 2008. 18 с.
3. Куделко В.Є. Формування психофункціонального самоконтролю при самостійних заняттях фізичними вправами. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 1998. Вип. 1. С. 187–190.
4. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей : навчальний посібник. Львів : Штабар, 1997. 208 с.
5. Линець М.М., Андрієнко Г.М. Працездатність. Львів, 1993. 130 с.
6. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль : Збруч, 2000. 183 с.

#### REFERENCES

1. Zavydivska N.N. (2002) Profesiino-prykladni osnovy formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv ekonomichnoho profilu : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : 24.00.02. Kyiv, 20 s.
2. Khoma M.M., Dovhanyk M.S., Yaskiv V.M., Dluhosh I.B. (2008) Zastosuvannia zasobiv, yaki pryshvydshuiut vidnovni protsesy i pidvyshchuiut pratsezdatsnist studentiv-sportsmeniv: metod. rekom. dlia hrup sportyvnoho vdoskonalennia / uklad. Lviv : LDAU, 18 s.
3. Kudelko V.Ye. (1998) Formuvannia psykhoфункціонального самоконтролю pry samostiinykh zaniattiakh fizychnymy vpravamy. *Slobozhanskyi nauково-sportyvnyi visnyk*. Kharkiv,. Vyp. 1. S. 187–190.
4. Lynets M.M. (1997) Osnovy metodyky rozvytku rukhovyykh yakoste: navch. posibnyk. Lviv : Shtabar, 208 s.
5. Lynets M.M., Andriienko H.M. Pratsездatsnist. (1993) Lviv, 130 s.
6. Shyian B.M., Papusha V.H. (2000) Teoriia fizychnoho vykhovannia. Ternopil : Zbruch, 183 s.