

споживча активність, високий рівень інфляції, низька платоспроможність населення, підвищення цін на картки тощо) зовнішнього середовища. Їх детальний аналіз дозволяє спрогнозувати стратегію і сформуванню конкурентне середовище функціонування мережі фітнес клубів «Sport Life» у Львові.

#### Література

1. Бурцева Т.А. Управление маркетингом: учеб. пособие / Т.А. Бурцева, В.С. Сизов, О.А. Цень. – Москва: «Экономистъ». – 2005. – 271 с.
2. Войчак А.В. Конкурентні переваги підприємства: сутність і класифікація / А.В. Войчак, Р.В. Камишніков // Маркетинг в Україні. – 2005. – № 2 (30). – С. 50–53;
3. Газнюк Л. М. Маркетингова діяльність у сфері фізичної культури та спорту як об'єкт соціального пізнання / Л. М. Газнюк, С. О. Розумовський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – No 1(39). – С. 12–16.
4. Галкин В.В. Фитнес как бизнес: учеб. пособие / В.В.Галкин, 2013 <http://vadim-galkin.ru/articles/books/fitnes-kak-biznes-3/>
5. Дослідження ринку фітнес-послуг України. – Режим доступу: <https://112.ua/obshchestvo/fitnes-kluby-poseshhaet-102-mln-ukraincev-issledovanie-417924.html> (дата звернення 30.10.2017 ).
6. Мічуда Ю. П. Фітнес-індустрія в Україні: проблеми та перспективи подальшого розвитку / Ю. П. Мічуда // Науковий часопис. – Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – Вип. 2 (28)13. – 2013. – С. 77–81.
7. Офіційний сайт мережі «Sportlife». – [Електронний ресурс]. –<https://www.sportlife.ua/uk/clubs/lvov> (дата звернення 07.01.2018)
8. Пасічник В.Г. Конкурентоспроможність фірми: навч. посібник / В.Г.Пасічник, О.В. Акіліна. – Київ: Центр навч. літ-ри, 2005. – 34с.
9. SWOT-аналіз – основа формування маркетингових стратегій: навч. посібник/За ред. Л.В.Балабанової. – 2-ге вид., випр. і доп. – Київ: Знання, 2005.–301 с.
10. Фатхутдинов Р. А. Управление конкурентоспособностью организации : [учебник] / Р. А. Фатхутдинов. – [2-е изд., испр. и доп.]. – Москва : Изд-во Эксмо, 2005. – 544 с.
11. Analysis of existing literature on management and marketing of the fitness centre industry / García-Fernández J., Bernal-García1., Fernández-Gavira J., Vélez-Colón L. // South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation, 2014. - №36(3).- P. 75-91.
12. Athanasopoulou P. The quality of the relationships between fitness centres and their customers / P.Athanasopoulou, J. Mylonakis // International Journal of Sport Management and Marketing. - №5(3), 2009. – P. 355-366.
13. Bates M. Health fitness management: a comprehensive resource for managing and operating programs and facilities / M. Bates. – Human Kinetics, 2008. - 142p.
14. Fallon J. New thinking on health and fitness / J. Fallon // Journal of Retail and Leisure Property, №3(4), 2004. – P. 307-313.
15. Liu B. Strategies of development ways for sport fitness and recreation industry / B.Liu // Journal of Wuhan Institute of Physical Education, №10, 2007. – P. 29-32.
16. Prystupa Y. Analysis of the market of physical culture and health services in Lviv / Zhdanova O., Chekhovska L. // Slobozhanskyi herald of science and sport.– Kharkiv: Kharkiv State Academy of Physical Culture, 2017.– N6(62).– P. 79-84.
17. Tharrett S. Fitness management: a comprehensive resource for developing, leading, managing, and operating a successful health/fitness club / S.Tharrett, J.Peterson. – 2nd ed.. – Monterey: Healthy Learning, 2008. – 580 p.
18. The IHRSA Global Report 2016, available at: [http://download.ihrsa.org/pubs/2016\\_IHRSA\\_Global\\_Report\\_Preview.pdf](http://download.ihrsa.org/pubs/2016_IHRSA_Global_Report_Preview.pdf) (accessed 03.04.2017).
19. Working in Fitness: An analysis of the Fitness Industry in the UK, available at: [http://www.agcas.org.uk/agcas\\_resources/789-Working-in-Fitness-An-analysis-of-the-fitness-industry-in-the-UK-](http://www.agcas.org.uk/agcas_resources/789-Working-in-Fitness-An-analysis-of-the-fitness-industry-in-the-UK-) (accessed 25.01.2017).

Присяжнюк С.І.

Державний університет телекомунікацій

#### ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ВИЗНАЧАЛЬНИЙ ЧИННИК РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ

*Студентське життя протікає в умовах постійно підвищеної нервової напруги. Серед причин виникнення цих ситуацій є наслідком навчання (відмінні від шкільних методів і організація навчання, які потребують значно вищої самостійності при опануванні навчального матеріалу; ломка старого стереотипу, який склався під час навчання у школі і формуванні нового, адекватного розпорядку навчального закладу; особиста відповідальність за отримання майбутнього фаху; інша методика оцінювання знань та умінь), невдоволеність життям, (інколи виникають конфлікти між студентом та викладачем); страх перед екзаменаційною сесією; поява нових турбот і клопоту пов'язаних з проживанням у гуртожитку; необхідність самообслуговування; самостійне ведення бюджету; планування часу тощо.*

**Ключові слова:** адаптаційні можливості, студенти, нервово напруження, вищий навчальний заклад, фізична культура, фізичне виховання, захворювання.

**Присяжнюк С.І. Физическое воспитание как определяющий фактор умственной работоспособности студентов.** Студенческая жизнь протекает в условиях постоянно повышенного нервного напряжения. Среди причин возникновения этих ситуаций есть последствие учебы (которые отличаются от

школьних методів і організації учебного процесу, которые требуют значительно большей самостоятельности при изучении учебного материала; ломка прежнего стереотипа, который сложился во время учебы в школе и формировании нового, адекватного распорядка учебного заведения; собственная ответственность за получение будущей специальности; другая методика оценивания знаний и умений), неудовлетворенность жизнью, (иногда возникают конфликты между студентом и преподавателем); боязнь перед экзаменационной сессией; появление новых забот и проблем связанных с проживанием в общежитии; необходимость самообслуживания; самостоятельное ведение своего бюджета; планирование времени и т.п.

**Ключевые слова:** адаптационные возможности, студенты, нервное напряжение, высшее учебное заведение, физическая культура, физическое воспитание, заболевания.

**Prysiazhniuk S. Physical training as the determine factor of student's intellectual efficiency. Student's life proceeds under conditions of constantly increased nervous tension. Among the causes of these situations we can distinguish the following cases (other than school methods and organization studies, which require much higher autonomy in mastering academic material, breaking the old stereotype that emerged during schooling and the formation of new, appropriate regulations of the institution, personal responsibility for receiving future profession, other methods of assessment of knowledge and skills), dissatisfaction with life (sometimes conflicts arise between a student and a professor); fear of examinations; the emergence of new worries and hassle associated with living in a student hostel; need for self; selfmanagement of the budget; time planning and more. Scientists clarify constant increase in the number of school and university students, which are characterized by increased anxiety, self-confidence, capabilities, and emotional instability. Personal anxiety contribute to the negative impact on student's behavior, study success and also on development of their adaptation opportunities in the conditions of the higher educational establishment. All these factors contribute to the development of neuroses among students, as well as diseases of cardiovascular, endocrine systems and gastrointestinal tract.**

**Key words:** adaptation, students, nervous tension, higher educational establishment, physical culture, physical training, disease.

**Постановка проблеми.** Показники функціональних можливостей організму, працездатності, фізичних якостей та рухових здібностей молоді в Україні порівняно з розвинутими країнами перебувають на низькому рівні, який характеризується тенденцією щодо прискорення темпів старіння її організму [1; 2; 5], збільшення різного роду відхилень у їхньому стані здоров'я, незадовільною фізичною підготовленістю, зростанням кількості пропущених навчальних занять за хворобою, зменшенням кількості юнаків, які за станом здоров'я не можуть бути призвані до лав Збройних Сил України тощо. Нині це загальнодержавна проблема. Тому здоров'я має стати одним із найважливіших пріоритетів серед багатьох цінностей сучасної молоді [4; 6].

**Актуальність дослідження.** Починаючи з початку XXI століття, стала значно посилюватися роль оздоровчої рухової активності, яка зумовлена такими чинниками, як [3]:

посилення негативного впливу на здоров'я людини внаслідок зменшення обсягу та інтенсивності рухової активності через впровадження автоматизованого виробництва і комп'ютерних технологій, збільшення частки розумової праці у структурі трудової діяльності, а також через підвищення комфортності транспортних засобів, удосконалення побутової техніки, розвиток сфери комунальних послуг тощо;

низький рівень залучення осіб до спеціальної організованої рухової активності;

наявність результатів наукових досліджень, які обґрунтовують ефективність використання рухової активності для підвищення функціональних та фізичних показників і профілактики захворювань різної етіології.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Численними науковими дослідженнями доведено, що рухова активність певною мірою сприяє дотриманню людиною здорового способу життя, а також в окремих випадках зменшенню негативного впливу на організм людини шкідливих звичок, підвищенню стресостійкості та відволікає від асоціальної поведінки [3]. Рухова активність є генеруючим та стимулюючим чинником у системі здорового способу життя, має важливе значення для удосконалення фізичного розвитку і підготовленості особи, профілактики надмірної маси тіла, а також сприяє зменшенню ризику виникнення серцево-судинних захворювань, діабету. Остеопорозу, окремих онкологічних захворювань та депресії. Оздоровча рухова активність сприяє також розвитку економіки і суспільства зокрема [8; 9].

Значна кількість науковців відзначають невідповідність показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціональних можливостей, показників біологічного віку значної частини студентів вищих навчальних закладів відносно нормативних показників (Г.Л. Апанасенко та Л.А. Попова, 2000; С.М. Канішевський та Р.Т. Раєвський, 2011; С.І. Присяжнюк, 2012, 2013, 2017 та ін.) та психофізіологічних показників організму студентів у період екзаменаційної сесії (С.А. Марчук, 2006; С.І. Присяжнюк, 2014), що зумовлено значним зменшенням обсягу фізичної активності (М.Я. Віленський та Б.Н. Мінаєв, 1973; С.М. Канішевський, 1999).

Високі постійно зростаючі психофізичні вимоги до фахівців обумовлюють: інтелектуалізація, інтенсифікація, автоматизація, інформація та комп'ютеризація виробничих процесів, значне збільшення у життєдіяльності і професійній праці фізіологічних та психологічних стресорів, об'єктивна необхідність продовження професійної діяльності, значне збільшення у професійній діяльності екстремальних компонентів.

Доведено, що у зв'язку з цими процесами в Україні протягом 10 років формується досить чітке соціальне замовлення на реалізацію психофізичної готовності до життєдіяльності та професійної праці випускників вищої школи. Воно знайшло відображення у багатьох державних та відомчих документах, професійному відборі, інтенсивному розвитку індустрії здоров'я, відношенні студентства і фахівців різних галузей народного господарства до свого

здоров'я та фізичної підготовленості [1].

На цьому загальному фоні суспільного життя здоров'я студентської молоді – найважливіша безальтернативна передумова її всебічного гармонійного розвитку, активної життєдіяльності, успішного навчання, майбутньої високопродуктивної праці, особистого добробуту та сімейного щастя. І, що дуже суттєво, надійна гарантія інтелектуального майбутнього України у галузі агропромислового виробництва [2].

Разом з тим, соціальне замовлення не реалізується повністю в сучасних умовах. Більшість фахівців вважають, що дійсний рівень психофізичної підготовленості випускників аграрних ВНЗ України не відповідає сучасним вимогам життєдіяльності та виробництва АПК.

Ця тенденція була підтверджена і під час морфологічного аналізу стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів аграрних ВНЗ України, професійно обумовлених захворювань, травматизму у представників екстремальних, масових і творчих професій, порушень у виробничих технологічних процесах, пов'язаних з недостатнім рівнем прояву фізичних та психічних якостей випускників аграрних ВНЗ [3].

Майбутнє України тісно пов'язане із сучасною молоддю. Вона вирішує багато проблем і в сьогоднішні. Тому вона повинна бути здоровою та фізично загартованою. Передбачалось, що здоров'я кожного наступного покоління поліпшується відносно постійно розширюючого рівня технізації умов праці та життя. Але тут проявляється багато таких чинників, про наявність яких ми й не підозрювали. Найбільше занепокоєння викликає те, що деякі з них, провокуючи виникнення, розвиток та негативну течію різних хвороб, починають інтенсивно діяти уже у молодому віці (так звані фактори ризику). Серед них прискорення виробничих процесів і життя, швидка зміна екологічної ситуації, гіподинамія та зростання нервово-психічних напружень; збільшення інформаційного потоку і навіть природні катаклізми та регіональні конфлікти. Все це сприяє омолодженню багатьох хвороб, які раніше були притаманні лише людям старших вікових категорій. У першу чергу це серцево-судинні, легеневі та виразкові захворювання [4].

Необхідно пам'ятати, що значну роль у стриманні клінічних проявів більшості хвороб відіграють могутні компенсаторні і адаптивні механізми організму. Вони не дають перейти межу „здоров'я-хвороба” постійно атакуючим організм факторами ризику. Але ж, якщо ці атаки перевищують порогову межу, виникають ознаки хвороби. До того ж, сучасні вимоги життєдіяльності, постійна мінливість умов виробництва свідчать, що мало володіти високим рівнем освіти і культури, глибокими професійними знаннями та навичками, необхідно мати й добре здоров'я. Без нього неможливо досягти всього у повній мірі [5].

На сучасному етапі здійснення структурної політики, забезпечення переходу на інноваційний шлях розвитку та створення ефективної системи державного управління освітою, що відповідає стандартам демократичної, правової держави із соціально орієнтованою економікою в Україні прийнято низку конструктивних заходів щодо організації фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в навчальних закладах усіх типів та рівнів акредитації [6].

Показники функціональних можливостей організму, працездатності, фізичних якостей та рухових здібностей молоді в Україні у порівнянні з розвинутими країнами знаходяться на низькому рівні, який характеризується тенденцією до прискорення темпів старіння їх організму [7], збільшення різного роду відхилень у їхньому стані здоров'я, незадовільною фізичною підготовленістю, зростанням кількості пропущених навчальних занять за хворобою, зменшенням кількості юнаків, які за станом здоров'я не можуть бути призвані до лав Збройних Сил України тощо.

Отже здоров'я повинно стати одним із найважливіших пріоритетів серед багатьох цінностей сучасної молоді.

Будь-яка робота, що виконується без перерви на відпочинок, сприяє розвитку стомлюваності, зниженню функціональних можливостей організму. Якщо, не дивлячись на втому, людина продовжує працювати, то може розвинути перенапруження організму, яке не завжди безпечне для здоров'я людини. Розумова праця до того ж пов'язана із значними навантаженнями на вищі відділи центральної нервової системи і психічні функції організму людини.

Вимушене обмеження рухової активності під час розумової діяльності скорочує потік імпульсів від м'язів до рухових центрів кори головного мозку. Це знижує збудливість нервових центрів, як наслідок і розумову працездатність.

Відсутність м'язових напружень і механічне стиснення кровеносних судин задньої поверхні стегна у положенні сидячи знижує інтенсивність кровообігу, погіршується кровопостачання головного мозку, ускладнюючи тим самим його функціональну діяльність. З'являється відчуття втоми, яке викликане напруженою розумовою працею і тривалим перебуванням в одноманітній робочій позі, ніби попереджує про проблеми, які виникають в організмі [8].

Видатний фізіолог О.О.Ухтомський стверджував, що предметом вивчення стомлення є не тільки біологія і фізіологія. Кожна сторона трудової діяльності вивчається тією чи іншою наукою. Тільки комплексне дослідження стомлення як взаємодії цілісного організму із зовнішнім середовищем (природним, технічним та соціальним) дозволить адекватно оцінити зміни функцій організму і розробити заходи для підтримки оптимальної працездатності фахівців.

Нині налічується майже 100 формулювань поняття „стомлення”. За визначенням О.О.Ухтомського (1927), стомлення – спад дієздатності після тривалої праці. В „Руководстве по физиологии труда” за редакцією М.І.Виноградова (1969), стомлення – це викликане працею тимчасове зменшення працездатності. Отже, зниження працездатності може бути соціальним симптомом стомлення, яке є наслідком дії фізичної або розумової праці. При цьому працездатність знижується тимчасово, але відновлення її залежить від вибраної форми відпочинку (пасивної чи активної). Психофізіологічним критерієм стомлення може бути зниження та різнонаправлений характер показників, які досліджуються але всі коливання не виходять за межі нормативних. Психологічною ознакою стомлення є суб'єктивне відчуття втоми, яке супроводжується труднощами в роботі, зниженням її темпу, в'ялості, „важкою” головою тощо. Знижуючи темп роботи, людина тим самим запобігає „функціональному виснаженню” клітин ЦНС та забезпечує відновлення функцій організму, а долаючи його, досягає ефекту стійкості до нього.



Відомо, що коли студент на заняттях з фізичного виховання працює з бажанням і позитивним емоційним настроєм, а також із усвідомленням значення важливості занять для зміцнення свого здоров'я та рівня фізичної підготовленості, стомленість може не проявлятися тривалий час. І навпаки, бездіяльність, безцільність і нецікаві заняття призводять до стану стомлення, яке не відповідає його об'єктивним критеріям [7, 12, 14].

У механізмі стомлення важливе значення має вплив на працюючий орган метаболітів, які утворюються під час виконання роботи, витрати та відновлення енергетичних ресурсів, зниження збудливості сприймаючого та виконуючого відділів рефлекторної дуги, а головне – розвивається гальмування в центральних відділах головного мозку, яке носить охоронно-відновний характер.

Понад усе необхідно знати, що в основі розвитку стомлення у студентів є не виснаження енергетичних ресурсів організму, а порушення регуляції динамічного стереотипу як-то стійкої і складної системи рефлекторних зв'язків, які виникають при багаторазовому повторенні рухових дій [10, 11, 13]. Наявність динамічного стереотипу забезпечує швидке та ефективне виконання рухових дій завдяки тій функціональній системі, яка склалася в ЦНС та спрямовує роботу всіх виконавчих органів. Цією функціональною системою може бути й домінанта, яка являє собою сукупність нервових центрів, об'єднаних для виконання загального завдання та гальмуючої іншої осередки збудження.

Для їх усунення потрібен відпочинок. Тому чергування періодів роботи та відпочинку – необхідна умова підвищення продуктивності праці. Відомо, що найбільш ефективно відновлення працездатності відбувається під час активного відпочинку. Активізувати його можна за допомогою спеціально підібраних фізичних вправ [9].

Активний відпочинок набуває важливого значення для підвищення розумової працездатності, підвищення нервово-психічної стійкості до емоційних стресів протягом усього навчального року, і зокрема, у період екзаменаційної сесії. Аналіз літературних джерел показав, що висвітлення питань використання дозованих фізичних навантажень під час навчального дня та у позанавчальний час студентів і їх вплив на фізичну та розумову працездатність недостатнє і вимагає проведення додаткових науково-педагогічних досліджень.

**Метою** наших наукових досліджень було виявити вплив засобів активного відпочинку на підвищення розумової працездатності студентів Національного університету біоресурсів і природокористування України під час занять із теоретичних дисциплін, а також під час підготовки до екзаменаційної сесії.

**Організація та проведення досліджень.** Дослідження проводилися впродовж навчального року. У дослідженнях приймало участь 85 студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості (45 студентів – експериментальної та 40 контрольної груп). У контрольній групі навчальні заняття проводилися за традиційною методикою, в експериментальній – організація навчальних занять та підготовка до них передбачала виконання у певні періоди фізичних вправ активного відпочинку з переважною спрямованістю на оздоровлення та підвищення розумової і фізичної працездатності протягом навчального року. Ми спостерігали характер змін розумової працездатності студентів факультетів ветеринарної медицини, економіки, аграрного менеджменту та агрономічного. До початку експериментальних досліджень студенти контрольної і експериментальної груп статистично вірогідно ( $p > 0,5$ ) не відрізнялися один від одного за усіма досліджуваними показниками.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Під впливом навчальної діяльності розумова працездатність студентів протягом навчального року змінюється та характеризується нерівномірним розподілом розумового навантаження. Особливо це стосується періоду екзаменаційних сесій коли емоційне та психофізичне навантаження сягає свого максимуму [5, 6, 13].

З метою підвищення розумової працездатності та зменшення впливу процесів стомлення на організм студентів нами були спеціально розроблені комплекси фізичних вправ малих форм активного відпочинку. Виконання малих форм активного відпочинку, у вигляді фізкультурної мікропаузи та фізкультурної хвилини, студентами під час навчальних занять, а також під час самостійної підготовки в період екзаменаційної сесії сприяло підвищенню їхньої розумової працездатності.

Результати проведених досліджень наведені у таблицях 1 та 2. Зокрема, показники розумової працездатності, що відображені у таблиці 1, у значній мірі є показниками етапного контролю. Тут розглядається успішність студентів, як інтегральний показник розумової працездатності, у якому інтегрально відображається концентрація і стійкість уваги, продуктивність операцій мислення тощо. Успішність контролювалася на початку педагогічного експерименту (оцінки зимової екзаменаційної сесії) і по закінченні навчального року (оцінки літньої екзаменаційної сесії). У всіх студентів аналізувалися оцінки, отримані ними на екзаменах з теоретичних дисциплін.

У таблиці 2 наводяться результати експериментальних груп за підсумками зимової та літньої сесії.

Результати проведених досліджень свідчать, що студенти експериментальної групи, у порівнянні до студентів контрольної, значно краще здали літню сесію, ніж зимову. На наш погляд, цьому сприяло підвищення збудливості та функціональної рухливості центральної нервової системи в наслідок використання ними спеціально підібраних фізичних вправ активного відпочинку.

Таблиця 1

**Динаміка показників розумової працездатності студентів, що приймали участь у дослідженнях (n=85)**

Показники розумової працездатності	Групи дослідження	Стат. показники	Період дослідження		
			початок	кінець	P
Швидкість обробки зорової інформації, біт/с	експериментальна	M	3,51	10,73	< 0,001
		± m	0,02	0,45	
	контрольна	M	3,47	4,62	< 0,01
		± m	0,03	0,51	
Коефіцієнт ефективності, ум.	експериментальна	M	0,53	0,87	< 0,001

од.	контрольна	$\pm m$	0,04	0,07	> 0,5
		M	0,52	0,54	
Коефіцієнт продуктивності, ум. од.	експериментальна	$\pm m$	0,03	0,05	< 0,001
		M	0,31	0,82	
	контрольна	$\pm m$	0,05	0,07	> 0,5
		M	0,24	0,29	
		$\pm m$	0,04	0,13	

Таблиця 2

**Динаміка зміни показників успішності студентів за період проведення експерименту (n=85)**

Групи дослідження	1 семестр (зимова сесія)			2 семестр (літня сесія)			P
	Відмін.	Добре	Задов.	Відмін.	Добре	Задов.	
Контрольна Група	4,41	35,49	60,1	6,24	30,56	63,2	< 0,05
Експериментальна група	4,87	31,57	63,56	7,31	50,4	42,29	

Отримані результати дозволяють припустити, що використання експериментальної методики із застосуванням малих форм активного відпочинку з метою підвищення розумової та фізичної працездатності студентів свідчить про перевагу її над традиційною системою проведення занять. Наші результати погоджуються з результатами інших авторів про позитивний вплив занять фізичними вправами на показники розумової працездатності, таких як: Гандур Арафат Абдул Рауф, 1983; Е.А. Пашкевічус, 1975; І.В. Муравов, 1984; Е.Г. Булич, І.В. Муравов, 2003; А.О. Навакатікян, А.І. Ковалева, 1989 та ін. Нами було експериментально обґрунтовано використання малих форм активного відпочинку (фізкультурної паузи та фізкультурної хвилини) під час проведення теоретичних та лабораторних навчальних занять, а також у період екзаменаційної сесії із студентами експериментальної групи, в основу яких було покладено:

- використання фізкультурної хвилини та фізкультурної мікропаузи між півпарами, парами теоретичних дисциплін, лабораторних занять та під час екзаменаційної сесії; використання фізкультурної паузи та фізкультурної хвилини під час самостійної роботи з підготовки до навчальних занять наступного дня (сесії) у гуртожитку та умовах своєї квартири;
- організація самостійних оздоровчо-тренувальних занять з фізичного самовдосконалення у вільні від навчання години;
- участь у фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах факультету, навчально-наукового інституту та університету.

**Висновки.** Впровадження у навчальний процес з теоретичних дисциплін малих форм активного відпочинку (фізкультурної мікропаузи, фізкультурної хвилини) суттєво сприяло покращенню фізичної та розумової працездатності студентів Національного університету біоресурсів і природокористування України, про що свідчать підсумки зимової та літньої екзаменаційної сесії (табл. 1, 2). **Перспективи використання результатів дослідження.** Широке використання малих форм активного відпочинку (фізкультурних пауз, фізкультурних хвилин та фізкультурних мікропауз) під час проведення занять теоретичних дисциплін, а також підготовки у період сесії у поєднанні з проведенням самостійних оздоровчо-тренувальних занять з фізичного самовдосконалення сприятиме суттєвому покращенню стану фізичної та розумової працездатності студентської молоді.

**Література**

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента. Учеб. пособие /В.А.Бароненко, Л.А.Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2003. – 352 с.
2. Раевський Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов /Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – Одеса: Наука и техника, 2008. – 556 с.
3. Муравов И.В. Здоровье, трудоспособность и физическая культура /И.В. Муравов. – К.: Знание УССР, 1985. – 48 с.
4. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Схвалено Указом Президента України від 09 лютого 2016 року № 42/2016.
5. Присяжнюк С.І. Підвищення розумової діяльності та фізичної працездатності студентів аграрних вищих навчальних закладів засобами активного відпочинку. Метод. рекомендації /С.І. Присяжнюк, С.В. Гордєєва. – К.: Видавничий центр НАУ, 2004. – 27 с.
6. Присяжнюк С.І. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій: Підручник / С.І. Присяжнюк, Д.Г. Оленев, Ю.М. Парчевський. – К.: НУБіП України, 2016. – 508 с.
7. Розенблат В.В. Проблема утомления /В.В. Розенблат. – М.: Медицина, 1975. – 240 с.
8. Catona M. A psychometric study of children at risk for Huntington disease /M. Catona //Clin. Genet. – 1985. – № 4. – P. 307-316.
9. Geoffrey R. Sick individuals a. sick population /R. Geoffrey //Int. Epidemiol. – 1985. – № 4. – P. 307-316.
10. Grimm H. Kriterien des biologischen Alters /H. Geoffrey „Med. u. Sport“, 1978, 18, № 1, S. 19-22.
11. Black R. A professional partnership with genetic support groups / R. Black //Am. J. Med. Genet. – 1988. – № 1. – P. 21-23.
12. Blaire S. a.o. / S. Black //JAMA, 1989. – v. 17, № 7. – P. 2395-2401.
13. Braune R. The functional age profile / R. Braune, C. Wickens //Hum. Fact. – 1985. – № 6. – P. 681–693.
14. Catona M. A psychometric study of children at risk for Huntington disease /M. Catona //Clin. Genet. – 1985. – № 4. – P. 307–316.