

приділено застосуванню нетрадиційних методів відновлення здоров'я. Наявні рекомендації стосуються використання йога-терапії, китайської рефлексотерапії, Су Джок терапії та цигун-терапії [2, с. 9]. Проте не було виявлено досліджень щодо комплексного застосування нетрадиційних засобів фізичної реабілітації у дітей з хронічним бронхітом.

**Висновки.** Аналіз поглядів на систему фізичної реабілітації дітей 6-7 років з хронічним бронхітом дозволив визначити, що значною кількістю дослідників підкреслюється необхідність застосування природних засобів відновлення здоров'я. Проте визначено, що у світовій практиці респіраторної реабілітації, так само як і в авторських дослідженнях, недостатньо уваги приділено проблемі побудови комплексних програм фізичної реабілітації дітей молодшого шкільного віку з хронічним бронхітом, що охоплювали б різні умови, у яких може здійснюватися реабілітаційний процес даного контингенту дітей, та залучали б широкий спектр засобів (традиційних та нетрадиційних) для досягнення найбільш вагомих результатів.

#### Література

1. Aleksa V.I. Prakticheskaya pulmonologiya / V.I.Aleksa, A.I.Shatihin. –М. : Triada-H, 2005. – 696 s.
2. Арешина Ю. Б. Застосування Су-Джок терапії у фізичній реабілітації дітей середнього та старшого дошкільного віку, які мають рецидивний бронхіт / Ю. Б. Арешина // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : Матеріали Х Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Суми, 2010. – Ч. 1. – С. 100–101.
3. Внутрішні хвороби / Р.О.Сабадишин, В.М.Баніт, І.М.Григус [та ін.] ; під ред. Р.О. Сабадишина. – Рівне : ВАТ «Рівненська друкарня», 2004. –544с.
4. Грейда Б.П. Реабілітація хворих засобами лікувальної фізкультури / Б.П.Грейда, В.А.Столяр, Ю.М.Валецький, Н.Б.Грейда. – Луцьк : Вид-во «Волинська обласна друкарня», 2003. – 310с.
5. Григус І.М. Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи : навч.посіб.(Гриф Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України № 1/11-8114 від 29.08.11р.) / І.М. Григус – Рівне: [б.в.], 2011. –186 с.
6. Івасик Н. Характеристика дітей з бронхолегеневою патологією / Н. Івасик, В. Бергтрам, І. Бакум // Молода спортивна наука України : 36. наук, статей з галузі фіз. культури та спорту. – Випуск. 18. – Львів, 2014. – Т.3. – С. 81-85.
7. Malyavin A.G. Respiratornaya meditsinskaya reabilitatsiya / A.G. Malyavin. – М. : Prakt.meditsina, 2006. – 416 s.
8. Okorokov A.N. Rukovodstvo po lecheniyu vnutrennih bolezney. –Т.1 : Lechenie bolezney organov dyihaniya / A.N.Okorokov. – 3-є izd., pererab. i dop. – М. : Med. lit., 2008. – 384 s.
9. Товстуха Є.С. Фітотерапія / Є.С. Товстуха. – 3-є вид. перер., доп. – К. : Оріяни, 2000. – 186 с.
10. Trubnikov G.V. Rukovodstvo po klinicheskoy pulmonologii / G.V. Trubnikov. – М. : Med.kn. : N. Novgorod : Izd-vo NGMA, 2001. – 402 s.
11. Чепурна В.С. Лікувальна фізична культура у фізичній реабілітації школярів 11-13 років з хронічними бронхітами та пневмоніями в умовах загальноосвітньої школи : Автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Чепурна Віта Сергіївна. – Харків, 2003. – 20 с.
12. Breathing Exercises for Bronchopulmonary Disease [Electronic resource]. – Mode of access: <https://www.medify.cr/m/treatments-conditions.breathing-exercises-treatment-bronchopulmonary-disease> (date of Appeal 10.01.2014).
13. Clinical exercise testing with reference to lung diseases: indications, standardization and interpretation strategies / Roca J., Whipp B. J., Agusti A. G. // Eur. Respir. J. – 1997. – Vol. 10. – P. 2662-2689.

**Козицька А.П., Пшенична Л.П.**

**Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова**

### ВИВЧЕННЯ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ШЛЯХОМ ПРОВЕДЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТА СПОРТИВНО-МАСОВИХ ЗАХОДІВ ЗІ СТУДЕНТАМИ ВНЗ

*У статті подано наукове обґрунтування процесу формування фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової компетентності майбутніх учителів, розкрито специфіку і принципи, які визначають сучасний зміст фізичного виховання у вищій школі та забезпечують його у професійній діяльності. Найбільш динамічним компетентним і головним чинником мобільності сучасного суспільства є студентська молодь. Саме тому формування здорового стилю життя та культури здоров'я підостаючих поколінь України в останні роки отримало широке відображення в педагогічних і соціальних літературних джерелах. Так, відзначається, що значна частина студентів не надає суттєвого значення зміцненню свого здоров'я. У багатьох дослідженнях в якості перспективних напрямів формування культури здоров'я студентів говориться про їх залучення до сучасних видів спорту та фізкультурно-оздоровчої діяльності. Разом з тим у сучасній вітчизняній науці досліджень, що розглядають фітнес в якості технології формування культури здоров'я студентів в позааудиторній роботі вищого навчального закладу чи описують організаційну структуру таких занять, нами не виявлено.*

**Ключові слова:** педагогічна компетентність, професійна діяльність, фізична культура, фізкультурно-оздоровча компетентність, спортивно-масова компетентність.

**Козицькая А.П., Пшеничная Л.П. Изучение процесса формирования компетентности будущих учителей путем проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий со студентами ВУЗ. В статье предложено научное обоснование процесса формирования физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой компетентности будущих учителей, раскрыта специфика и принципы, которые определяют современное содержание физического воспитания в высшей школе и обеспечивают его в профессиональной деятельности.**

*Наиболее динамичным компонентом и главным фактором мобильности современного общества является*

студенческая молодежь. Именно поэтому формирование здорового образа жизни и культуры здоровья подрастающих поколений Украины в последние годы получило широкое отображение в педагогических и социальных литературных источниках. Так, отмечается, что значительная часть студентов не уделяет должного значения укреплению своего здоровья. Во многих исследованиях в качестве перспективных направлений формирования культуры здоровья студентов говорится об их привлечении к современным видам спорта и физкультурно-оздоровительной деятельности. Вместе с этим в современной отечественной науке исследований, которые рассматривают танцевально-оздоровительную ритмическую гимнастику в качестве технологии формирования культуры здоровья студентов в внеаудиторной работе высшего учебного заведения или описывают организационную структуру таких занятий, нами не выявлено.

**Ключевые слова:** педагогическая компетентность, профессиональная деятельность, физическая культура, физкультурно-оздоровительная компетентность, спортивно-массовая компетентность.

**Kozytska A.P., Pshenychna L.P. Research of the process of forming the competence of future teachers by conducting physical education, sports and mass sports events with students.** In the article was given the scientific substantiation of the formation of physical culture competence of future teachers at the school, disclosed specifics and principles that define the contemporary content of physical education in high school and provide it in a professional activity. Key words: pedagogical competence, professional activities, physical education, sports and wellness competence, mass sports competence.

The most dynamic component and a major mobility factor of modern society are college students. That is why the formation of a healthy lifestyle and a culture of health of future generation in Ukraine in recent years are widely reflected in the social and educational literature. It is noted that many if the students do not attaches importance to strengthening its health. In many studies as promising areas of a culture of health of students said about their involvement in sports, modern sports and recreation activities. However, in modern domestic science studies fitness is considered as a technology culture of student's health in extracurricular work a higher education or describes the organizational structure of physical culture we have not identified.

The formation of physical fitness and sports and mass competence promotes the growth of personality, the ability to independently seek and analyze the necessary information to obtain new knowledge and experience. The knowledge of the students marked by competence makes in future in the course of their professional activities choose the optimal strategies of physical culture and sports and mass work, non-traditional approaches, will interest the student and encourage him to active physical activity and conduct a healthy lifestyle.

**Key words:** pedagogical competence, professional activity, physical culture, athletic competence, athletic competence.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** Вхідження України до світового та європейського освітнього простору вимагає оновлення системи підготовки майбутніх фахівців на засадах компетентнісного підходу. Одним із завдань, які стоять перед вищою школою, є розвиток та саморозвиток, виховання відповідального ставлення до власного здоров'я, формування фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової компетентності студентів [2, с. 136].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питання компетентнісної освіти досліджували такі науковці: В. Байденко, Г. Белицька, Л. Берестова, Н. Гришанова, Ж. Делор, Н. Кузьміна, В. Куниціна, А. Маркова, Дж. Равен, Р. Уайт, Н. Хомський, А. Хуторський, Е. Шорт та ін. У «Словнику іншомовних слів» подано таке визначення поняття «компетентний»: «знаючий, досвідчений у певній галузі; має право за своїми Педагогіка вищої та середньої школи. – 2014. – Вип. 41 3 знаннями або повноваженнями робити або вирішувати що-небудь, судити про що-небудь» [3, с. 2 77]. Професійна компетентність учителя – це: – властивість особистості, що виявляється у здатності до педагогічної діяльності; – єдність теоретичної й практичної готовності педагога до професійної діяльності; – здатність діяти результативно, ефективно розв'язувати стандартні і проблемні ситуації, що виникають у професійній діяльності [6, с. 10]. Автори сучасного словника професійної освіти (за ред. академіка Н. Г. Нічкало) так тлумачать поняття «компетентність»: «Компетентність (від лат. competens – належний, відповідний) – сукупність знань і вмінь, необхідних для ефективної професійної діяльності: вміння аналізувати, передбачати наслідки професійної діяльності, використовувати інформацію» [5, с. 149]. Отже, спираючись на думку науковців щодо означеного поняття, визначає компетентність як здатність та готовність студента виконувати особисту професійну діяльність, можливість ефективно розв'язувати конкретні задачі з урахуванням мотивації до відповідних досягнень. Проблему формування фізкультурно-оздоровчої компетентності розглядали у своїх працях науковці Н. Бордовська, С. Занюк, С. Тришина, Г. Головченко, Т. Бондаренко.

Нині питання відповідності програм з фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах формуванню компетентності студентів недостатньо вивчене. Головним напрямом оптимізації навчально-виховного процесу у ВНЗ залишається формування пізнавальної активності, позитивної мотивації та стійкого інтересу студентів до занять цілеспрямованою руховою діяльністю задля зміцнення здоров'я та підвищення рівня адаптації організму до умов навколишнього середовища та майбутньої професійної діяльності, враховуючи рівень фізичної підготовленості і психофізичної стійкості кожного [1, с. 198]. Тому проблема формування фізкультурно-оздоровчої компетентності студентів є актуальною.

Враховуючи проблеми розвитку України в умовах ринкових відносинах виникає питання підвищення якості вищої фізкультурної освіти. Спостерігається суперечлива ситуація у системі вищої освіти, з одного боку, незадовільний стан здоров'я і низька фізична підготовленість студентства, а з іншого боку, розвиток науки, збільшення обсягу інформації і актуалізація проблеми продукування інтелектуального багатства суспільства призводять до необхідності інтенсифікації навчального процесу у вищій школі. Для виправлення цієї ситуації необхідно дослідити особливості, умови й шляхи

інтенсифікації фізичного виховання у ВНЗ.

**Формування мети та завдань роботи.** Розглянути особливості процесу формування компетентності майбутніх вчителів шляхом проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Структуру професійної фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової компетентності майбутнього вчителя становить сукупність мотиваційного, професійно-діяльнісного, комунікативного, інформаційного, творчого компонентів. Важливим мотиваційним чинником у фізкультурно-оздоровчій та спортивно-масовій діяльності є оцінка студентом своїх здібностей і своєї компетентності, впевненість у своїх можливостях виконувати визначене завдання. Віра у свої здібності впливає на мотивацію і продуктивність діяльності [4, с. 127]. Слід зауважити, що необхідною умовою формування інтересу студентів до майбутньої професійної діяльності є можливість надання їм самостійності та ініціативи. Задля оптимізації навчального процесу з фізичного виховання необхідно домагатися стійкої мотивації, яка ґрунтується на потребах. До найбільш значущих видів мотивації для досягнення високих результатів можна віднести:

- мотивацію досягнення, яка зорієнтована на мету та певний результат, який можна досягти завдяки власним здібностям;
- мотивацію самоствердження, яка виявляється у прагненні студента ствердити себе у соціумі;
- мотивацію ідентифікації з іншою особистістю, яка виявляється у прагненні наслідувати кумира, авторитетну особистість;
- мотивацію саморозвитку, яка виявляється у прагненні до самовдосконалення, найбільш повної реалізації своїх здібностей та бажання відчувати свою компетентність;
- мотивацію самооцінки себе як професіонала.

Мотиваційний компонент відображає емоційне ставлення студента до занять фізичними вправами, сформовану потребу в накопиченні системи спеціальних знань, умінь та навичок, мотивів і переконань, які організують і спрямовують вольові зусилля, а також пізнавальну і практичну діяльність із залучення студентів до ведення здорового способу життя, фізичного вдосконалення. Також можна віднести до основних чинників формування фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової компетентності усвідомлене внутрішнє сприйняття й активне використання у практичній діяльності знань, умінь і навичок. Це дозволяє краще усвідомити необхідні вміння і навички для досягнення бажаного успіху. Фізичне виховання розвиває у майбутніх педагогів необхідні фізичні та морально-вольові якості, які знадобляться їм у професійній діяльності. Чільне місце у формуванні фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової компетентності студентів посідає інформаційний компонент, який націлює студента на вибір активної життєвої позиції, спрямованої на збереження і закріплення власного здоров'я через збільшення обсягу знань, умінь і навичок в організації самостійного рухового режиму. Інформаційний компонент дозволяє студентам долучитись до творчої діяльності, що ґрунтується на отриманих знаннях. Він орієнтує студентів на самостійне вивчення питань збереження здоров'я, найбільше для них значущих. Інформацію про збереження і зміцнення здоров'я студенти одержують з різних джерел. Творчий компонент у формуванні фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової компетентності студентів виявляється як підсумок діяльності, спрямованої на засвоєння студентами теоретичних положень, і можливість їх практичного використання задля зміцнення і збереження власного здоров'я у стандартних і нестандартних життєвих ситуаціях. Під час створених нестандартних ситуацій студенти використовують потенційні можливості у збереженні свого здоров'я, вони виявляють здібність використовувати сучасні оздоровчі технології для зміцнення і збереження здоров'я.

Особливу увагу хочемо приділити досвіду проведення та створення нестандартних ситуацій, спрямованих на розвиток умінь і навичок в організації вивчення питань формування компетентності майбутніх вчителів

На базі Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова, а саме на кафедрі фізичного виховання і здоров'я, під керівництвом професора Дубогай О. Д. р 1995 року було впроваджено проведення фізкультурно-масового заходу «Свято Руху, Краси і Здоров'я». Метою організації цього заходу було оптимізація навчально-виховного процесу у ВНЗ, формування пізнавальної активності, позитивної мотивації та стійкого інтересу студентів до занять цілеспрямованою руховою діяльністю задля зміцнення здоров'я та підвищення рівня адаптації організму до умов навколишнього середовища та майбутньої професійної діяльності, враховуючи рівень фізичної підготовленості і психофізичної стійкості. Розглянемо завдання, які були поставлені студентам:

1. Загальні питання, прийоми, засоби діяльності, спрямовані на збереження власного здоров'я, ведення здорового способу життя і застосовувати їх на практиці.
2. Освітня функція, а саме формування фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової компетентності студентів полягає в тому, що в ході занять з фізичного виховання здійснюється навчання культури здоров'я.

Під час самостійних занять з фізичного виховання студенти повинні впроваджувати отримані фундаментальні відомості з основ здоров'я, які представлені у визначеній логічній послідовності, усвідомлювати їх і використовувати в різних ситуаціях. Також вони повинні вміти засвоювати прийоми, засоби діяльності, спрямовані на збереження власного здоров'я, ведення здорового способу життя і застосовувати їх на практиці. Рекреативна й оздоровлювальна функція формування фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової компетентності виявляється під час фізкультурно-спортивної діяльності у сфері організації здорового дозвілля або в системі спеціальних відновлювальних заходів. Вона застосовується задля задоволення емоційних запитів, активного відпочинку і відновлення тимчасово втрачених функціональних можливостей організму. Комунікативна функція формування фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової компетентності передбачає створення у студентів системи цінностей, яка дає можливість спілкування у студентському колективі і поза ним; стимулює творчу активність, сприяє вияву здібностей студентів долати стресові ситуації в повсякденній діяльності. Інформаційна функція передбачає накопичення, розповсюдження і передачу інформації щодо необхідності занять фізичною культурою і спортом задля збереження власного здоров'я, про засоби вдосконалення своїх природних якостей і функціональних можливостей організму. Для підведення підсумків проведення спортивно-масового заходу «Свято Руху, Краси і Здоров'я» нижчу, у Табл. 1 наведено

статистичні дані.

Таблиця 1

Статистичні дані проведення спортивно-масового заходу «Свято Руху, Краси і Здоров'я»

Період проведення заходу: 1995 – 2017 р.р.	23 роки
Кількість проведених заходів (2 рази на рік)	46 заходів
Всього залучено студентів	~ 13,8 тисяч чоловік
Середній час навантаження одного студента, залученого до даного закладу	~ 1104 години
Залучено студентів до індивідуальної програми	~ 4,6 тисяч чоловік
Створено індивідуальних вистав	~ 500
Кількість викладачів, залучених до даного заходу	11 чоловік

Ідейний засновник заходу – завідувач кафедри фізичного виховання і здоров'я НПУ ім. Драгоманова професор Дубогай Олександра Дмитрівна, що була неодноразово нагороджена відзнаками Міністерства освіти, спорту і науки України.

Наведена статистика є накопиченими даними, та не відображають динаміку. Починаючи з 2012 року кількість годин, виділених на фізичне виховання для одного середньостатистичного студента, була скорочена вдвічі, з 4-ох до 2-ох годин на учбовий тиждень. Тем не менш, розроблена система проведення даного спортивно-масового заходу «Свято Руху, Краси і Здоров'я» дозволяє налаштувати високу мотивацію студента, та із вдвічі меншим часовим ресурсом досягати того ж самого результату та рівня залучення студентів.

Серед факторів, які впливають на організацію фізкультурно-спортивної діяльності варто відмітити особливу роль громадських організацій. Студенти, які є членами громад, об'єднання, більше уваги приділяють фізичній підготовці, ніж ті, що такими не являються. Характерно також є те, що юнаки більше шукають причини і обмеження занять фізкультурою у відсутності бажання та зацікавленості, дівчата – невміння організувати свій вільний час. Суттєве значення для всіх студентів мають причини, пов'язані з відсутністю потреби в заняттях і зі значенням фізкультурно-спортивної діяльності для розвитку духовних і інтелектуальних здібностей. Деякі студенти не вбачають зв'язку між активністю у сфері фізичної культури і майбутньою професійною діяльністю.

На спортивно-масовому заході «Свято Руху, Краси і Здоров'я» процес розвитку фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової компетентності спрямований на передачу досвіду викладача студентам від найпростіших практичних умінь і навичок до систематичних знань, принципів поведінки і діяльності, спрямованої на збереження власного здоров'я та ведення здорового способу життя, чіткого уявлення про зміст і структуру необхідних для цього компетенцій фізичного виховання.

Виконання студентами індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності; розвиває пізнавальні і творчі можливості, сприяє залученню студентів до процесу фізичної самоосвіти і самовдосконалення; – принцип цілісності зумовлює стимулювання до занять фізичною культурою і спортом.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Формування фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової компетентності студентів ВНЗ ґрунтується на таких принципах:

- принцип гуманізації, який визначає формування в особистості суспільної активності, працездатності, комунікабельності;
- принцип урахування ціннісних орієнтацій і потреб студентів, спрямований на розвиток позитивного ставлення до фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності на основі задоволення потреб;
- принцип урахування індивідуальних особливостей студента, залежних від специфічних умов, які впливають на повсякденне життя, професійний розвиток студентів ВНЗ;
- принцип діяльнісного підходу спрямований на активне виконання студентами індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності; розвиває пізнавальні і творчі можливості, сприяє залученню студентів до процесу фізичної самоосвіти і самовдосконалення;
- принцип цілісності зумовлює стимулювання до занять фізичною культурою і спортом, орієнтує студентів на формування фізичної культури та здорового способу життя в єдності знань, умінь, навичок;
- принцип професійної спрямованості.

Формування фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової компетентності сприяє зростанню творчої особистості, здатності до самостійного свідомого пошуку й аналізу необхідної інформації для отримання нового знання та досвіду. Володіння студентами означеною компетентністю уможливіє в майбутньому під час професійної діяльності обирати оптимальні стратегії фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи, нетрадиційні підходи, що зацікавить учня і спонукатиме його до активної фізкультурної діяльності та ведення здорового способу життя.

#### Література

1. Головченко Г. Т. Формирование личности специалиста средствами физического воспитания : [учеб. пособие] / Г. Т. Головченко, Т. В. Бондаренко. – Харьков : ИВМО «ХК», 2001. – 156 с.
2. Журавський В. С. Болонський процес: головні принципи входження в Європейський простір вищої освіти / В. С. Журавський, М. З. Згуровський. – К. : ІВЦ в-во «Політехніка», 2003. – 200 с.
3. Краткий словарь иностранных слов / [под ред. И. Лехкина]. – М., 1952. – 488 с.
4. Мунтян В. С. Особенности формирования положительной мотивации студентов к физическому воспитанию / В.С. Мунтян // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів: ЧНПУ, 2012. – Т. 98(1). – С. 125–128.
5. Barnett R. Supercomplexity and the curriculum. *Studies in Higher Education*, 2000. 25(3), pp. 255-265.

6. Justice, C. Rice, J. Warry, W. Laurie. Taking inquiry makes a difference – a comparative analysis of student learning. *Journal of Excellence in College Teaching*, 2007. 25(3), pp. 255-265.
7. *Profesiyna osvita: Slovnyk: [navch.posib.] / uklad. S. U. Honcharenko ta in., za red. N. H. Nychkalo. – K. : Vyscha shkola, 2000. – 380 s.*
8. Skvortsova S. *Profesiyna kompetentnist' uchytelya pochatkovykh klasiv / Svitlana Skvortsova // Pochatkova shkola. –2011. – No 32. – S. 9–12.*

**Колумбет А.Н.**

*Киевский национальный университет технологий и дизайна*

## СТРУКТУРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КООРДИНАЦИОННОГО КАЧЕСТВА РИТМИЧНОСТИ

*Рассмотрены разновидности координационного качества ритмичности. К основным компонентам ритмичности относятся темп, динамика и гармоничность. Проявления и разновидности ритмичности – индивидуальный, коллективный, внешний и внутренний ритмы. Факторы, влияющие на развитие ритмичности: состояние функциональных систем; уровень возбужденности мышц; синхронизация деятельности двигательных единиц; суточные колебания; уровень развития координационных качеств; психоэмоциональное состояние; возрастные особенности.*

**Ключевые слова:** ритмичность, координационные качества, студентки, физическое воспитание.

**Колумбет О.М. Структурний зміст координаційної якості ритмічності.** *Розглянуті різновиди координаційної якості ритмічності та встановлений її структурний зміст. До основних компонентів ритмічності відносяться темп, динаміка і гармонійність. Прояви і різновиди ритмічності - індивідуальний, колективний, зовнішній і внутрішній ритми. Чинники, що впливають на розвиток ритмічності: стан функціональних систем; рівень збудженості м'язів; синхронізація діяльності рухових одиниць; добові коливання; рівень розвитку координаційних якостей; психоемоційний стан; вікові особливості.*

**Ключові слова:** ритмічність, координаційні якості, студентки, фізичне виховання.

**Kolumbet A.N. Structural maintenance of coordinating quality of rhythmicity.** *The varieties of coordinating quality of rhythm are considered. Rhythm ( it is basis of functioning of the living systems. Without her the independent adjusting of processes of adaptation to the terms of changing environment, maintenance of homeostasis, and also synchronization of physiology processes under act of physical activity is impossible. To the motive actions of the certain rhythm.*

*Purpose - to investigate the varieties of rhythm of students.*

*Components - rate, dynamics and harmoniousness are certain. A rate of motive actions - is speed of implementation of separate motions of difficult motive act. A dynamics is this distribution of muscular efforts at implementation of motive action. The achievement of harmony and beauty in the conditions of appendix of maximal efforts is impossible without a capture the rhythm of motive actions. It is necessary at mastering of external and internal rhythm of exercises.*

*A rhythm in cyclic motions is characterized by the strict order of distribution of efforts. Cyclic motions are characterized by intercommunication of separate phases of integral motion and cycles, that recur repeatedly. Acyclic motions are integral, complete motive acts. It is non-permanent motions with a peculiar to them specific rhythm.*

*It is necessary for mastering of new physical exercise, first of all, to define her rhythm, find the main moment of making effort, id est to make the program of actions.*

*Displays and varieties of rhythm - individual, collective, external and internal rhythms. A collective rhythm is estimated in quality of implementation of motive actions and on a quantitative index that is measured by a stop-watch. The external rhythm of implementation of motive action is estimated on the general picture of motive action, that reflects his external structure. A rhythm in the cyclic types of physical exercises renders the training affecting vegetative systems at certain terms*

*Factors influencing on development of rhythm: the state of the functional systems; level of excited of muscles; synchronization of activity of motive units; daily allowance vibrations; level of development of coordinating internals; psychical and emotional state; age - related features.*

**Key words:** rhythmicity, coordinating skills, students, physical education.

**Постановка проблеми.** Как известно, к координационным качествам относятся ловкость, меткость, точность, подвижность, прыгучесть, равновесие, ритмичность, пластичность [11, 12, 14]. Каждое координационное качество имеет собственную структуру, при этом отдельные структурные элементы могут входить в содержание других двигательных координаций. Отображая разные стороны двигательной деятельности благодаря структурной упорядоченности, они являются целостной системой и при определенной специфике имеют общие признаки [10, 13].

Ритмичность же – это основа функционирования живых систем. Без неё невозможна саморегуляция процессов адаптации к условиям изменяющейся окружающей среды, поддержание гомеостаза, а также синхронизация физиологических процессов под воздействием физической нагрузки. Двигательным действиям свойственен определенный ритм – закономерное чередование усилий различной величины [1, 8].

При обучении физическим упражнениям прежде всего необходимо построить теоретическую модель ритмичных движений, представляющих её содержание. Их внешняя простота, высокая упорядоченность в пространстве и времени могут создать впечатление чрезмерной легкости и доступности. В действительности же для достижения высоких результатов по