

УМОВИ АКТИВНОГО ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК ВНЗ ЗАСОБАМИ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті представлено узагальнення та систематизація даних про основні умови формування фізичного здоров'я студенток ВНЗ, обґрунтовано вплив вправ ритмічної гімнастики на організм студенток вищого навчального закладу.

Ключові слова: рухові якості, студентки, ритмічна гімнастика, біомеханічні показники, педагогічні умови, фізичне здоров'я, фізичне виховання.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Розвиток України на початку XXI століття та її стрімкий рух до загальноєвропейського освітнього простору обумовлюють високі вимоги до системи вищої освіти і якості підготовки майбутніх фахівців.

Державна національна програма "Освіта. Україна XXI століття", "Державна політика у галузі освіти", Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту, Концепція фізичного виховання в системі освіти України та інші офіційні державні документи ставлять за мету формування високорозвиненої, духовно багатой та фізично здорової особистості, здатної до творчого мислення та тривалої активної життєдіяльності.

Проблемам педагогічних технологій, пошуку шляхів підвищення ефективності навчальної діяльності студентів присвячені роботи Т. Б. Волобуєвої, Л. Ю. Дудорової, О. В. Свдокімова, В. І. Журавльова, В. І. Ільїна, О. І. Карпукіна, А. З. Кіктенко, М. В. Кларіна, П. Ф. Кравчука, М. О. Носка, О. М. Пехоти, В. К. Розова, О. Г. Шпака та інших.

Підготовка фахівця європейського рівня у вищих навчальних закладах та якісного покращення навчально-виховного процесу вимагає не тільки вдосконалення професійної освіти, але і забезпечення належного рівня фізичної підготовленості студентів. Збереження і поліпшення здоров'я молоді є найважливішим завданням сучасності (Г. Л. Апанасенко, Ю. А. Бородін, В. К. Бальсевич, Р. М. Басвський та інші).

Здоров'я є одним із головних компонентів людського капіталу і в сукупності з рядом інших факторів визначає не лише можливості окремого індивіда, але й потенціал країни, становить основу її економічного та духовного розвитку [6].

Від обраного людиною способу життя залежить стан її здоров'я в майбутньому. Тому є нагальна потреба у формуванні здорового способу життя серед населення країни, особливо в молодіжному середовищі через відмову від шкідливих звичок, дотримання правил гігієни, загартування, занять фізичною культурою та спортом [5; 7].

Світовий досвід свідчить, що рухова активність людини впродовж усього життя запобігає захворюванням та поліпшує стан здоров'я.

Рухові якості – один з головних чинників, які визначають рівень рухової активності та фізичного здоров'я молоді. Достатній рівень рухової активності студентів є основою належного розвитку організму (І. Р. Боднар, Є. О. Котов, О. С. Куц, В. В. Романенко, С. А. Савчук, Н. І. Фалькова, В. І. Філінков та інші).

На сьогоднішній день система фізичного виховання у ВНЗ та методика організації і проведення навчальних занять потребують подальшого вдосконалення, розробки й наукового обґрунтування шляхів інтенсифікації навчального процесу. Покладає зобов'язання на науковців і викладачів вищої школи шукати нові засоби, форми і методи проведення занять, викликає необхідність організувати навчальний процес так, щоб мінімальна кількість щотижневих занять давала максимальний ефект. Однією з ключових проблем формування основ програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання, як зазначають науковці [1; 9], є підготовка і впровадження сучасних навчальних програм, які містять науково обґрунтовані завдання та засоби фізичного виховання, комплекси рухових умінь і навичок для засвоєння щодо конкретного контингенту, переліки відповідних норм та вимог, які б забезпечували вимоги держави у сфері гармонійного розвитку, фізичного і психічного здоров'я студентської молоді.

Велика увага приділяється переорієнтації мети та завдань фізичного виховання. У першу чергу мова йде про перехід від системи, яка зорієнтована на формування лише конкретних фізичних здібностей, життєво необхідних рухових умінь та навичок, до системи, яка дає людині знання про свій організм, його рухові можливості, засоби цілеспрямованого впливу на фізичний стан, збереження та зміцнення здоров'я, а також формування потреби у здоровому способі життя і фізичному вдосконаленні, в активних заняттях фізичними вправами [10].

Науковці зазначають, що заняття ритмічною гімнастикою здійснюють позитивний вплив на організм людини (Д. В. Бермудес, Е. С. Бірюк, М. М. Булатова, О. С. Губарєва, Т. С. Лисицька, В. В. Матов, В. Ю. Сосіна, Т. Т. Ротерс, Е. М. Фабіан, У. С. Шевців). Проте вплив ритмічної гімнастики на розвиток рухових якостей студенток в умовах вищого навчального закладу вивчений недостатньо, це питання висвітлено лише в окремих публікаціях. Існує велика кількість різноманітних комплексів ритмічної гімнастики, але є суперечливою методика їх реалізації (Б. М. Міцкан, Н. П. Войнаровська, Т. Н. Ромашова, О. Л. Смірнова та інші).

Проблема пошуку ефективних шляхів розвитку рухових якостей, підвищення рухової активності та покращення фізичного здоров'я студенток визначає актуальність даного дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційна робота відповідає спрямованості наукової-дослідної роботи студенток **програмами, планами, темами**. Дисертаційна робота відповідає вихованням та спортом" (номер державної реєстрації 0108U000854 від 19 лютого 2008 р.) та "Методичні засади професійної підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до формування здорового способу життя сучасної молоді" (номер державної реєстрації 0110U000020 від 29 січня 2010 р.).

Мета – обґрунтувати та експериментально перевірити вплив методики розвитку рухових якостей засобами ритмічної гімнастики на фізичне здоров'я студенток вищого навчального закладу.

Задачі:

1. Визначити головні умови формування фізичного здоров'я студенток.
2. Визначити найбільш інформативні показники фізичного здоров'я та рухових якостей студенток.
3. Обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність методики розвитку рухових якостей на фізичне здоров'я студенток в умовах навчально-вихованого процесу фізичного виховання у ВНЗ.

Методи: теоретичні, емпіричні, педагогічний експеримент, методи статистичної обробки даних.

Результати дослідження. Публікації значної кількості фахівців із фізичного виховання і спорту таких, як В. Б. Базильчук [2], Д. Є. Воронін [3], М. А. Галайдук [4], Р. Р. Сіренко [12] та інших доводять, що кількість студенток, які займаються систематично фізичними вправами організовано та самостійно, може збільшитись тільки за умови підвищення мотивації до цих занять. Тому залучення до здорового способу життя слід починати з виховання мотивації. Між об'єктивними показниками здоров'я, фізичною підготовленістю, функціональними можливостями і руховою підготовленістю та суб'єктивним ставленням індивіда до свого здоров'я існує тісний взаємозв'язок. Прийняття людиною на себе відповідальності за свій фізичний і психічний стан, уміння цілеспрямовано обирати, створювати і покращувати свій спосіб життя лежить в основі потреби до здорового способу життя. Мотиваційна сфера студенток є важливим компонентом у процесі організації навчальної діяльності. Вона відображає їх внутрішні бажання та інтереси до занять, їх активне й осмислене відношення до навчання.

На нашу думку, доцільно формування мотиваційних прагнень до збереження здоров'я за допомогою занять ритмічною гімнастикою, задоволення потреб та інтересів шляхом застосування танцювальних вправ та елементів; урахуваючи їх характер, складність і важкість, новизну, емоційність, естетичність та інше.

Підтримка й зміцнення фізичного здоров'я студенток прямо пов'язане з їхньою руховою активністю. Одним з обов'язкових чинників здорового способу життя є систематичне, відповідно до статі, віку, стану здоров'я, використання фізичних навантажень. Вони являють собою сполучення різноманітних рухових дій, що виконуються у повсякденному житті, на організованих і самостійних заняттях фізичними вправами та спортом, об'єднаних терміном "рухова активність".

Умови активного формування здоров'я: фізичного; нервово-психічного; анатомо-фізіологічного. Щоб досягти студенткам високих результатів у розвитку рухових якостей та збереженні здоров'я, потрібно знати і враховувати їх морфологічні, фізіологічні і психологічні особливості.

Велику увагу приділити меті і завданням фізичного виховання. Мова йде про поєднання системи розвитку рухових якостей з системою, що дає людині глибокі знання про свій організм, його рухові можливості, засоби, що спрямовані на зміцнення здоров'я, покращення фізичного стану.

Єдність цілей та задач, змісту дидактичних принципів, форм, методів і прийомів під час занять у поєднанні з музикою та розвитком рухових якостей; регламентації і дотримання навантажень й адекватності їх застосування; дії викладача щодо раціональної побудови процесу фізичного виховання. Як суб'єкт цього процесу, викладач зобов'язаний пізнати його закономірності, психологічні, фізіологічні і біохімічні реакції на виконання фізичних вправ.

Головним організаційно-методичним принципом здійснення фізичного виховання школярів є диференційоване застосування засобів фізичної культури, а на заняттях зі студентками – з урахуванням стану їх фізичного здоров'я і рівня фізичної підготовленості.

Важливе значення має регулярний контроль та оцінка розвитку рухових якостей та стану фізичного здоров'я студенток на основі використання сучасних діагностичних методик. Без їх

застосування неможливо досягти максимальної ефективності у зв'язку з динамічністю стану показників фізичної підготовленості, які можуть змінюватись як у процесі одного тижня так і в продовж семестру.

У такому випадку методика розвитку рухових якостей повинна передбачати наявність оперативного та поетапного контролю.

Основними показниками оперативного контролю можуть бути, як зовнішній вигляд, поведінка об'єкту впливу, так і біомеханічні характеристики.

У свою чергу впровадження поетапного контролю забезпечує викладача об'єктивною інформацією не тільки про стан розвитку рухових якостей, а й дає можливість корекції педагогічного впливу, спрямованого на всебічний та гармонійний розвиток особистості. У протилежному випадку, фізичне навантаження може призвести до односторонньої функціональної та технічної підготовленості, що унеможливить реалізацію оздоровчого завдання.

Таким чином, умови розвитку рухових якостей студенток засобами ритмічної гімнастики у процесі фізичного виховання передбачають реалізацію принципів доступності та активності, динамічності та послідовності, відповідності навантаження не тільки стану фізичної підготовленості, а й рухових якостей; регламентації і дотримання навантажень, адекватності їх застосування; дії викладача щодо раціональної побудови процесу фізичного виховання.

Одна з можливостей зацікавити багатьох, навіть далеких від спорту, студенток – це заняття ритмічною гімнастикою. Ритмічна гімнастика пластична й мінлива, залежно від інтересів тих хто займається, вона може бути більше "гімнастичною" або "атлетичною", включати вправи переважно на розтягування або танцювальні композиції.

Також ритмічна гімнастика відноситься до оздоровчих видів гімнастики, головне призначення яких в тому, щоб зміцнити здоров'я людини, підтримувати на високому рівні його фізичну і розумову працездатність [8].

Заняття ритмічною гімнастикою залучають студенток не тільки своєю емоційністю та доступністю, але й безмежною різноманітністю вправ. Виконання тих або інших танцювальних елементів залежить від музичного супроводу, ритму й темпу рухів, а так само сприяє вихованню психічних і естетичних особливостей студенток.

Оздоровча спрямованість ритмічної гімнастики нині являє собою збалансовану програму фізкультурної діяльності, спрямовану на досягнення і підтримання оптимального фізичного стану людини за умов сучасної цивілізації.

В експерименті брали участь студентки 1–2 курсів вищих навчальних закладів в кількості 403 особи.

Із метою отримання даних про основні мотиви студенток, їх інтереси та пріоритетні види рухової активності, проведено анкетування та встановлено, що більшість студенток відвідують заняття фізичного виховання та ритмічної гімнастики для отримання заліку (34,0 % та 15,0 %); цікаво на заняттях (12,0 % та 26,0 %); для отримання консультації (3,0 % та 7,0 %); підвищити свою фізичну підготовленість (35,0 % та 21,0 %); щоб навчитись новим вправам (1,0 % та 9,0 %); зміцнити здоров'я (31,0 % та 19,0 %); виховувати красиву манеру, культуру рухів (8,0 % та 29,0 %); оптимізувати вагу, покращити статуру (7,0 % та 13,0 %); розвиток рухових якостей (4,0 % та 3,0 %); підвищити працездатність (12,0 % та 7,0 %).

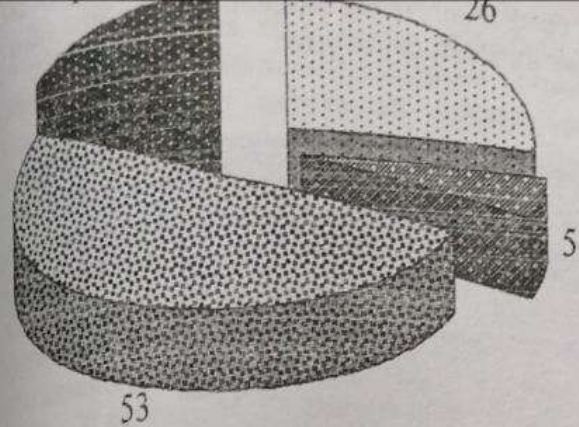
Пріоритетними видами рухової активності, якими бажають займатися студентки є: ритмічна гімнастика 44,0 %, легка атлетика 20,0 %, спортивна гімнастика 12,0 %, спортивні ігри 11,0 %, плавання 8,0 %, атлетична гімнастика 5,0 %.

Отримані показники рівня фізичного здоров'я за допомогою методу Г. Л. Апанасенка показали, що середній рівень здоров'я мають 26,0 % студенток, більше половини дівчат мають рівень здоров'я нижче середнього 53,0 %, тоді, як показник вище середнього мають 5,0 % студенток, низький рівень здоров'я мають 16,0 % студенток. Високого рівня фізичного здоров'я у досліджуваних студенток не виявлено (рис. 1).

Як відомо, в основі здоров'я людини лежать руховий компонент та рівень розвитку рухових якостей. Розвиток рухових якостей студенток вимагає особливої уваги, адже враховуючи фізіологічні особливості жіночого організму, фізичний та психічний стан виникає потреба в забезпеченні контролю за станом здоров'я, розвитком рухових якостей та у використанні можливих засобів для їх фізичної підготовки.

Аналіз загальної фізичної підготовленості студенток за Державними тестами показує, що середній рівень підготовленості має 52,0 % студенток, нижче середнього мають 30,0 % студенток, низький – 7,0 % досліджуваних, вище середнього мають 11,0 % студенток (рис. 2).

З метою визначення витривалості застосовано Гарвардський степ-тест та виявлено, що у студенток цей показник становить $45,21 \pm 3,22$, тоді, як у студенток-спортсменок – $97,83 \pm 4,66$.



Середній
 Вище середнього
 Нище середнього
 Низький

Рис. 1. Показники рівня фізичного здоров'я (%)

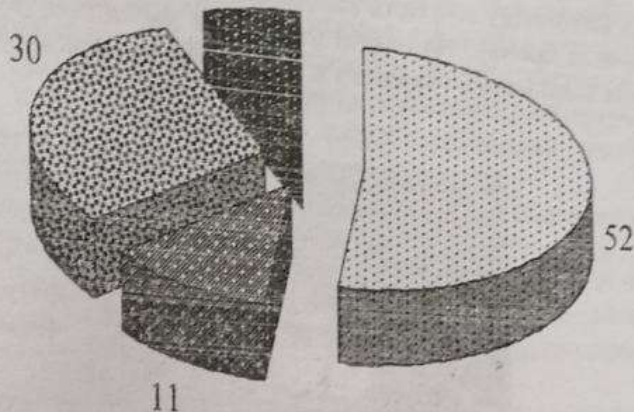


Рис. 2. Показники рівня фізичної підготовленості (%)

Для визначення біодинамічних, тобто швидкісно-силових показників студенток та студенток-спортсменок, було застосовано метод тензодинамографії, який дозволив реєструвати велику кількість показників опорних реакцій при виконанні стрибка вгору з місця (Jumping-jack – джампінг-джек) (рис. 3).

Визначено такі показники: F_{max} – $1251,64 \pm 143,17$ Н та $2221,35 \pm 175,85$ Н; H – $2819,12 \pm 198,53$ Н/с та $4847,81 \pm 224,67$ Н/с; F_{max} / P – $2,08 \pm 0,10$ та $2,85 \pm 0,10$; I – $97,83 \pm 5,88$ Н с та $167,59 \pm 6,38$ Н·с; T_{ps} – $0,172 \pm 0,02$ с та $0,454 \pm 0,030$ с; T_o – $0,099 \pm 0,012$ с та $0,207 \pm 0,021$ с; H_{max} – $0,29 \pm 0,02$ м та $0,44 \pm 0,03$ м; T_{sum} – $1,032 \pm 0,133$ с та $1,510 \pm 0,110$ с; $F_{z,max}$ – $1737,56 \pm 115,25$ Н та $2201,21 \pm 167,42$ Н; $F_{x,max}$ – $103,51 \pm 9,57$ Н та $141,42 \pm 12,2$ Н; $F_{y,max}$ – $132,65 \pm 12,84$ Н та $186,37 \pm 14,33$ Н; P – $540,18 \pm 3,66$ Н та $520,37 \pm 5,32$ Н; T_{max} – $0,56 \pm 0,053$ с та $0,47 \pm 0,045$ с; $T_{max} + T_o$ – $0,78 \pm 0,065$ с та $0,68 \pm 0,061$ с; T_h – $0,43 \pm 0,031$ с та $0,58 \pm 0,042$ с.

За допомогою методу комп'ютерної стабілографії визначено координаційні показники при виконанні тесту "Ластівка" (рис. 4) зафіксовані такі: $MO_{(x)}$ – $9,55 \pm 0,87$ мм та $1,56 \pm 0,12$ мм; $MO_{(y)}$ – $4,89 \pm 0,43$ мм та $0,78 \pm 0,07$ мм; L_x – $292,90 \pm 8,98$ мм та $146,40 \pm 7,65$ мм; L_y – $290,30 \pm 8,59$ мм та $121,60 \pm 5,67$ мм; ЯФР – $3,26 \pm 0,28$ % та $20,46 \pm 1,49$ %; $Q_{(x)}$ – $9,83 \pm 0,65$ мм та $4,85 \pm 0,21$ мм; $Q_{(y)}$ – $9,20 \pm 0,57$ мм та $4,35 \pm 0,18$ мм; V – $88,06 \pm 3,58$ мм/с та $46,60 \pm 2,33$ мм/с; R – $12,34 \pm 0,77$ мм та $8,26 \pm 0,52$ мм; SV – $40,59 \pm 3,52$ кв.мм/с та $32,4 \pm 3,13$ кв.мм/с; $Ells$ – $483,87 \pm 40,59$ кв.мм та $353,8 \pm 33,27$ кв.мм; IV – $54,54 \pm 50,32$ та $35,33 \pm 3,55$; OD – $83,29 \pm 7,72$ та $77,04 \pm 6,89$; $Kriv$ – $0,81 \pm 0,04$ рад/мм та $0,93 \pm 0,06$ рад/мм; LFS – $1,98 \pm 0,11$ 1/мм та $2,33 \pm 0,14$ 1/мм.



Рис. 3. Виконання стрибка вгору з місця (Jumping-jack – джампінг-джек)

За допомогою кореляційного аналізу визначено найбільш інформативно-значимі показники, що мають найбільшу кількість взаємозв'язків і відповідно найбільш впливають на розвиток рухових якостей та форм їх прояву. На основі отриманих даних побудовані графоаналітичні моделі, що дає можливість ведення кількісного і якісного контролю за розвитком рухових якостей студенток.

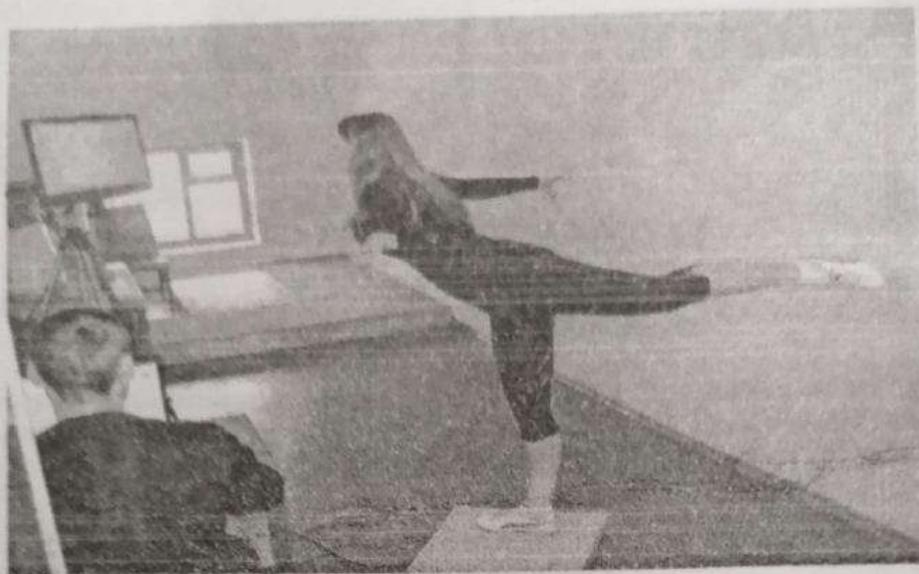


Рис. 4. Виконання тесту "Ластівка"

До моделі фізичного здоров'я увійшли наступні найбільш інформативні показники: індекс Руф'є – $19,40 \pm 1,69$; індекс Робінсона – $132,15 \pm 4,22$; життєвий індекс – $75,31 \pm 2,80$; АТ сит. – $122,17 \pm 5,76$ та АТ діа. – $81,52 \pm 4,65$; силовий індекс – $88,20 \pm 3,17$; масо-ростовий індекс – $534,88 \pm 15,74$ г/см; час відновлення ЧСС – $0,59 \pm 0,05$ с.

До моделі показників витривалості: Гарвардський степ-тест – $97,83 \pm 4,66$; утримання положення сидінь кутом (45°) – $1,21 \pm 0,06$ хв; стрибки на скакалці – $139,51 \pm 5,34$ разів/с; тест Купера – $2389,77 \pm 254,29$ м/хв; утримання положення упор лежачи – $1,18 \pm 0,05$ хв; біг 2000 м – $10,48 \pm 0,11$ хв.

До модельних показників сили увійшли: піднімання тулуба в сидінь – $59,28 \pm 4,25$ разів/хв; згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі за 1 хв – $33,61 \pm 2,33$ разів; динамометрія правої руки – $47,5 \pm 3,31$ кГ та лівої – $43,5 \pm 2,87$ кГ; станова сила ніг та спини – $85,4 \pm 6,61$ кГ та $87,56 \pm 7,5$ кГ; присід на одній нозі (тримаючись) – $50,61 \pm 5,13$ разів; стрибок у довжину з місця – $203,87 \pm 15,32$ см.

На основі найбільш інформативних біомеханічних показників побудовані графоаналітичні моделі: модель біодинамічної структури виконання стрибка вгору з місця (Jumping-jack – джампінг-джек) та модель координаційної структури тесту "Ластівка". Ранговий розподіл швидко-силових показників дозволив виявити, що найбільший внесок здійснив показник сумарного часу виконання дії студентками (T_{sum}) – 15,70 %; градієнт сили (GRAD) – 13,72 %; максимальна висота підйому ЗЦМ тіла студенток при відштовхування від опори (H_{max}) – 13,45 %; максимальне значення складових опорних реакцій (F_{max}) – 12,43 %; час підсиду (T_{ps}) – 12,43 %; час відриву від опори (T_0) – 11,07 %; співвідношення максимального значення силових показників опорних реакцій до ваги тіла (відносна сила) (F_{max} / P) – 10,78 %; показник імпульсу сили (I) – 10,41 %.

У координаційній структурі тесту "Ластівка" найбільш значимим є показник середньої швидкості переміщення ЦВ (V) – 15,40 %; довжина траєкторії ЗЦМ по сагіталі (L_y) – 14,55 %; якість функції рівноваги (ЯФР) – 14,17 %; довжина траєкторії ЗЦМ по фронталі (L_x) – 13,24 %; розсіювання по сагіталі ($Q_{(y)}$) – 12,27 %; розсіювання по фронталі ($Q_{(x)}$) – 11,87 %; середнє зміщення по фронталі ($MO_{(x)}$) – 10,28 %; середнє зміщення по сагіталі ($MO_{(y)}$) – 8,23 %.

Великий масив отриманих даних дозволив обґрунтувати добір засобів ритмічної гімнастики з урахуванням найбільш значимих модельних показників. При розробці структури складових методики розвитку рухових якостей враховувались: зміст, форми, методи, засоби, педагогічні умови, етапи. Результати розвитку рухових якостей оцінювались відповідно модельних показників та фізичного здоров'я.

Розроблена методика принципово відрізнялась від традиційної наступним: визначення координаційної структури рухів дало змогу застосувати танцювальні вправи та комбінації з різним рівнем координаційної складності; на основі моделі біодинамічної структури швидко-силових якостей були підібрані вправи стрибкового характеру; кількість вправ і повторень виконувались до певного рівня

розвитку витривалості з урахуванням модельних показників; засоби ритмічної гімнастики застосовували в підготовчій та на початку основної частини заняття фізичного виховання студенток для розвитку рухових якостей та підготовки організму до вирішення завдань на певному занятті; застосовувався оперативний та поетапний контроль розвитку рухових якостей студенток методами стабілографії та тензодинамометрії; оцінка та коректування комплексу вправ на основі отриманих модельних біомеханічних показників.

Для вирішення поставлених задач у навчально-виховному процесі фізичного виховання було проведено формувальний педагогічний експеримент (створені експериментальна та контрольна групи). Експериментальна група (ЕГ) студенток займалася за розробленою методикою розвитку рухових якостей фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Контрольна група (КГ) – за традиційною методикою на заняттях з показники розвитку рухових якостей та фізичного здоров'я.

У результаті впровадження методики відмічено позитивну динаміку підвищення рівня розвитку рухових якостей. Так наприклад значно підвищились швидко-силові показники та показники координаційних якостей (рис. 5) і витривалості.



Рис. 5. Зміна швидко-силових (А) та координаційних (Б) показників студенток

В результаті перевірки ефективності експериментальної методики розвитку рухових якостей студенток засобами ритмічної гімнастики виявлено її вплив на стан фізичного здоров'я студенток та отримані достовірні зміни (рис. 6).

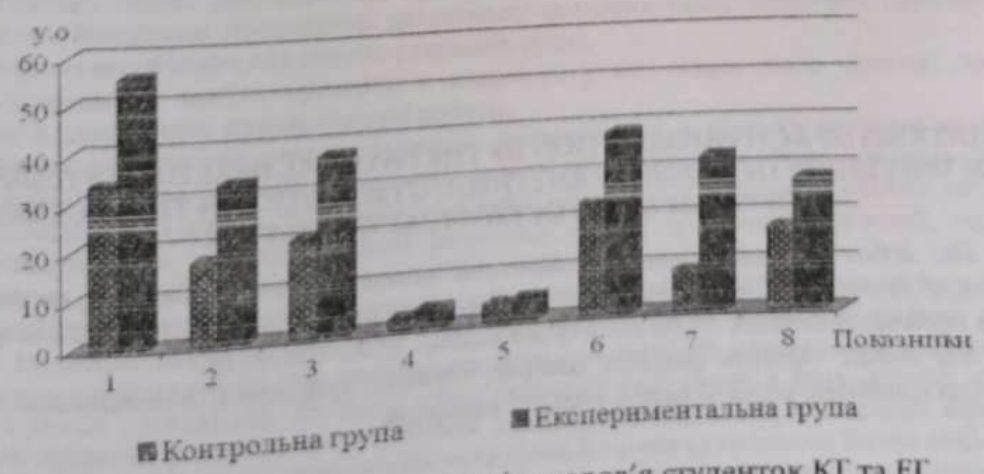


Рис. 6. Порівняння зміни показників здоров'я студенток КГ та ЕГ
 1 - індекс Руф'є; 2 - індекс Робінсона; 3 - життєвий індекс; 4 - АТ сист.;
 5 - АТ діаст.; 6 - силовий індекс; 7 - масо-зростовий індекс;
 8 - час відновлення ЧСС

Спостерігалось підвищення, показників фізичного здоров'я студенток ЕГ відносно до КГ, так індекс Руф'є на 21,98 %; індекс Робінсона на 15,78 %; життєвий індекс на 16,95 %; силовий індекс на 14,74 %; масо-ростовий на 24,14 %; час відновлення ЧСС 10,45 %; ($p < 0,05$). Показники АТ сист. Та АТ дія. мали не достовірні зміни ($p > 0,05$).

Висновки. Таким чином, перевірка ефективності впровадження педагогічного експерименту показала, що цілеспрямований педагогічний процес на розвиток рухових якостей студенток сприяє мотивації до занять, підвищенню фізичної підготовленості, рівня розвитку рухових якостей та фізичного здоров'я, а синтез засобів ритмічної гімнастики та біомеханічних методів урізноманітнює навчально-виховний процес фізичного виховання студенток вищого навчального закладу.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів розвитку рухових якостей студенток вищого навчального закладу в процесі фізичного виховання. Воно розкриває перспективи для подальшого пошуку нових шляхів підвищення фізичного здоров'я та підготовленості студенток.

Використані джерела

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания : учебн. для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: Автореф. дис...канд. наук з фіз. виховання: 24.00.02. / В; Львів. держ. ін-т фіз. культури, 2004. – 22 с.
3. Воронін Д. С. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичного виховання в процесі реалізації оздоровчої парадигми. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2005. – № 2. – С. 12 – 22.
4. Галайдиук М. А. Мотивація до фізкультурно-спортивної діяльності студентів педагогічного профілю. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – № 4. – С. 25 – 30.
5. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир : Вид-во Рута, 2009. – 593 с.
6. Іванько О. А. Фізичне виховання і спорт як життєво необхідна потреба людини. Донецький національний технічний університет. – 2010. – С. 56 – 56.
7. Кириченко Т. Г. Формування здорового способу життя студентів педагогічного вузу в процесі фізичного виховання : Дис. ... канд. пед. наук. – К. 1998. – 188 с.
8. Козакевич Н. В. Ритмическая гимнастика: Методическое пособие. – СПб.: Изд-во "Познание", 2001. – С. 5.
9. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания. – К. : Олимпийская литература: учебник для студентов высшей учебной заведений, 2003. – 423 с.
10. Носко М. О. Вплив занять фізичною культурою на стан здоров'я та фізичну підготовленість студентської молоді. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С. С. – Харків : ХХІІІ, 2002. – №22. – С. 141 – 145.
11. Сіренко Р. Р. Вплив рухової активності на мотивацію до самостійних занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладах. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2006. – N 4. – С. 161 – 163.

Redko T.

CONDITIONS OF ACTIVE FORMATION OF THE PHYSICAL HEALTH OF STUDENTS OF UNIVERSITY OF MEANS OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE PROCESS OF OCCUPATION OF PHYSICAL EDUCATION

The article presents a generalization and systematization of the data on the main conditions of formation of the physical health of students of high schools, justified the effect of exercises rhythmic gymnastics on the body of the students of the University.

Key words: impellent qualities, students, rhythmic gymnastics, biomechanical indices, pedagogical conditions, physical health, physical education.

Стаття надійшла до редакції 30.10.2012