

## Влияние методики стимулируемого развития ритмичности на показатели координационных качеств студенток педагогических высших учебных заведений

Киевский национальный университет технологий и дизайна (г. Киев)

**Постановка научной проблемы и её значение.** Состояние и уровень физической подготовки студенток высшей школы является предметом серьезных исследований специалистов. По мнению ученых, современная практика физического воспитания студенток не обеспечивает надлежащего уровня их физической, интеллектуальной и когнитивной подготовки, такой необходимой сегодня для обеспечения его реальных конкурентных преимуществ на рынке труда. Об этом свидетельствуют публикации в периодических и научных изданиях, где указывается недопустимо низкая эффективность деятельности кафедр физического воспитания государственных ВУЗов [2; 3; 6; 19; 24].

В системе физической подготовки студенток особое место принадлежит развитию и совершенствованию координационных качеств, которые являются ключевыми в процессе овладения человеком двигательными навыками, развитием необходимых физических качеств, таких сил, как быстрота, гибкость движений, их рациональность и т. п. [4; 8; 9; 16; 18; 22; 33].

Развитие координационных качеств дает возможность расширить диапазон адаптивных возможностей студенток с учетом индивидуально-генетической зависимости. Приспособительные реакции на физическую нагрузку обуславливаются ее характером. Потому, развивая и совершенствуя координационные качества, необходимо дифференцировать их за их разновидностями и проявлениями [1; 7; 25; 31].

При решении проблемы развития и совершенствования координационных качеств следует также учитывать морфофункциональные особенности молодого организма, которые определяют его адаптивные возможности [13; 14; 28; 29]. Мобильность регуляторных механизмов, характерная для студенческого возраста, даёт возможность построить учебный процесс на основе четко выраженных закономерностей гетерохронного развития функциональных систем.

Проблемам развития координационных качеств всегда уделялось надлежащее внимание. Исследования ряда авторов посвящены проблеме совершенствования координационных качеств у молодежи [5; 10; 15; 17; 27; 36]. Вместе с тем ученым не удалось полностью осветить проблемы развития пластичности у студенток педагогических ВУЗов.

**Цель и задание работы.** **Цель работы** – исследовать влияние стимулируемого развития пластичности в течение трех лет на показатели координационных качеств студенток.

**Методы и организация исследования.** Исследование проводилось в течение 2008–2010 гг. В нем участвовали 264 студентки I–III курсов Черниговского национального педагогического университета имени Т. Г. Шевченко и Киевского университета имени Бориса Гринченко, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

Уровень *точности* студенток оценивался с помощью таких тестов: 1) точность воспроизведения заданной величины усилия определялась с использованием ручного динамометра; 2) точность воспроизведения заданной амплитуды движения рук измерялась с помощью кинематометра М. И. Жуковского.

*Реагирующие способности* (ловкость) оценивались с помощью следующих тестов: 1) тест на определение быстроты реакции (тест «Ловля линейки», С. А. Душанин, 1978); 2) тест на определение реакции на подвижный объект. Для этого использовали компьютерную программу «Прогноз», разработанную Институтом физиологии им. А. А. Богомольца АН Украины, г. Киев; 3) тест на скорость зрительно-моторной реакции (простой и сложной). Для проведения теста использовали компьютерную программу «Прогноз», разработанную Институтом физиологии им. А. А. Богомольца АН Украины, г. Киев; 4) тест на определение быстроты реакции (тест «Ловля палки», И. В. Афанасьева, 2008); 5) комплексный координационный тест, направленный на определение точных, разнонаправленных скоростно-силовых движений за определенное время (компьютерная программа «Прогноз», разработанная Институтом физиологии им. А. А. Богомольца АН Украины, г. Киев).

Для оценивания способности к сохранению *равновесия* использованы тесты оценивания статического равновесия (проба Ромберга, поза «Аиста»); и динамического равновесия, которое проверяли тестом «Повороты на гимнастической скамье» (П. Хиртц с соавторами, 1985).

Для оценивания способности *ориентации в пространстве* использовали тест «Лабиринт» (И. Ю. Горская, 2000).

Для оценивания *профессионально значимых способностей* студенток-педагогов использованы такие тесты: 1) определение распределения внимания (тест «Отыскивание чисел», А. Сизанов, 2003);

2) объём механического запоминания (тест «Количество человечков», А. Сизанов, 2003); 3) определение распределения внимания и быстроты оперативного мышления (тест «Сборка пазлов за определенное время», И. В. Афанасьева, 2008); 4) тест на быстроту оперативного мышления («кубики Косса», Л. Ф. Бурлачук, 2000); 5) быстроту, переключение, сосредоточенность внимания и точность выполнения задания определяли на специальном устройстве (С. И. Кириченко, 1998).

Исследования выполняли в соответствии с направлением научной программы факультета физического воспитания Черниговского национального педагогического университета имени Т. Г. Шевченко, которое входит в университетскую тему «Дидактические основы формирования двигательной функции лиц, которые занимаются физическим воспитанием и спортом» (государственный регистрационный номер – 0108U000854).

#### **Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследований.**

Стремление к красоте и совершенству – естественная потребность человека. Одним из главных заданий физического воспитания есть не только развитие этой потребности, но и поиск новых путей повышения ее эффективности. Для этого надо стремиться к разнообразному содержанию занятия, воспитывать у студенток потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями, приучить к поиску целенаправленных двигательных действий, а также их разнообразию.

Значение ритмичности как одного из координационных качеств определяется тем, что с её помощью достигается оптимальное соотношение отдельных частей двигательного акта, обеспечиваются его непрерывность и слияние, рациональное распределение усилий во времени и в пространстве. Это координационное качество требует большего внимания к его развитию и совершенствованию.

Материалы исследований показали, что развивать ритмичность необходимо с учетом ее основных разновидностей и проявлений, которые формируются с некоторыми особенностями. Так, *индивидуальный ритм*, определяемый по мере развития и активизации внимания, более успешно совершенствуется при стимулируемом, чем при естественном развитии (табл. 1).

Таблица 1

**Прирост показателей различных видов ритмичности, %**

№ п/п	Тест	Период исследования	Контрольная группа		Экспериментальная группа		p
			M	±m	M	±m	
1	Ритмичность в упражнениях на развитие внимания	1-й год	3,28	0,18	8,14	0,26	<0,05
		2-й год	4,62	0,21	10,22	0,36	<0,05
		3-й год	3,78	0,30	11,53	0,47	<0,05
2	Ритмичность в упражнениях для развития двигательной памяти	1-й год	3,41	0,14	4,02	0,25	>0,05
		2-й год	4,00	0,30	4,78	0,28	>0,05
		3-й год	3,74	0,28	5,15	0,27	>0,05
3	Ритмичность в упражнениях при групповых действиях	1-й год	2,60	0,16	9,17	0,41	<0,05
		2-й год	3,05	0,15	8,95	0,40	<0,05
		3-й год	3,31	0,26	10,31	0,45	<0,05
4	Ритмичность в упражнениях с музыкальным сопровождением	1-й год	2,63	0,09	4,57	0,27	>0,05
		2-й год	4,13	0,18	5,77	0,38	>0,05
		3-й год	4,00	0,29	4,27	0,25	>0,05

Анализируя динамику прироста *ритмичности для развития двигательной памяти*, установили, что с возрастом характер естественного развития ритмичности сохраняется. Однако улучшение показателей происходит очень медленно. При стимулируемом формировании этой разновидности ритмичности выяснилось, что экспериментальные занятия благоприятно отразились на темпах прироста. Студентки с достаточно высокой степенью точности воссоздают по форме множество двигательных действий. В этом возрасте достаточно использования наглядности для усвоения характера изучаемого двигательного действия. Систематически предлагая студенткам разные упражнения в виде игр с постепенным их усложнением, удалось развить их двигательную память.

Некоторые особенности прироста ритмичности наблюдались при выполнении общих действий (*коллективный ритм*). Эта разновидность ритмичности связана с предъявлением специфических требований, в частности способности тонко распределять мышечные усилия, ориентируясь на движения членов команды. Заданная амплитуда требует точности выполнения упражнений по пространственным характеристикам, причём целенаправленное совершенствование способствует лучшему приросту показателей. Используемые двигательные задания не требовали значительных силовых проявлений и при использовании игрового и соревнования методов способствовали более успешной трансформации индивидуального ритма двигательных действий в коллективный.

Анализ данных по формированию *ритма в упражнениях с музыкальным сопровождением* позволил установить, что естественный прирост показателей, как и в других разновидностях этого качества, имеет тенденцию к улучшению с возрастом. Использование методики стимулируемого развития этой разновидности ритмичности оказало наибольшее влияние на прирост показателей студенток экспериментальных групп.

Методика развития координационных качеств базировалась на концепции обеспечения оптимального объема мышечной активности при использовании физической нагрузки не менее 1–2 часов ежедневных занятий на свежем воздухе. В содержание методики развития ритмичности входили комплексы двигательных заданий с преимущественной направленностью на прирост показателей конкретной ее разновидности с учетом одновременного воздействия физической нагрузки на совершенствование основных проявлений исследуемой координации. С этой целью была применена система тестов и критериев оценивания [8; 11; 12; 26], что позволяло с достаточной объективностью измерять темпы прироста ритмичности по её основным разновидностям. Значительное внимание уделялось разнообразию мышечной нагрузки. Широкое использование разнообразных вариантов физических упражнений путём использования различных условий и способов их выполнения, внедрения творческих заданий, которые приучали студенток к конструированию новых моделей уже изученных физических упражнений, активизировало их двигательную деятельность, стимулировало реализацию резервных возможностей [21; 37].

При использовании методики стимулируемого развития ритмичности в содержание каждого занятия включались двигательные задания по всем её основным разновидностям: *активизации внимания, развития двигательной памяти, распределения и приложения усилий, ориентирования в пространстве и способности к общим действиям*. В зависимости от типа занятия, его темы, задания, специальные упражнения давались студенткам в подготовительной, основной и завершающей частях, в разной последовательности и объёме, а также сложности [7; 11; 20]. Скажем, для овладения *ритмом метания* малого мяча на дальность с места использовались двигательные действия, направленные на активизацию внимания [23; 35], а развитие *двигательной памяти* осуществлялось с помощью системы определенных заданий [8].

Для развития *ритмичности приложения и распределения усилий* предусматривались специальные упражнения: бег с поворотами направо и налево на 360°; бег спиной вперед, удлиняя беговой шаг до максимальной амплитуды; бег укороченными шагами и тому подобное [8; 30; 34]. При совершенствовании метания малого мяча студентки также выполняли ряд движений: бросок за намеченную линию из стойки на одном колене, из положения приседа с прямыми ногами, с закрытыми глазами, в четверть силы, в полсилы и т. п.

Для лучшего *ориентирования в пространстве* студентки выполняли бег по правой и по левой стороне зала в пределах коридора (ширина 1,0–1,5 м), отмеченного мелом (бумажными полосами). Запомнив ширину коридора и амплитуду своих шагов, студентки должны были повторить задание без дополнительных ориентиров, а также определить скорость пробегания отрезка (10 м) по диагонали, сохранив скорость на более длинном отрезке (20 м).

При метании малого мяча с места на дальность студенткам предлагали запомнить траекторию полета мяча при самой лучшей попытке и повторить её несколько раз; определить амплитуду дополнительных и основных движений при метании; сравнить дальность броска при разной амплитуде движения руки и с дополнительным шагом ногой вперед. Студентки должны были сравнивать свои разные ощущения при метании малого мяча в спортивном зале и на стадионе.

*Развитие и совершенствование коллективного ритма* (способности к коллективным действиям) происходило в процессе подвижной игры в конце основной части занятия. Студентки разучивали греческий народный танец «Сиртаки» с акцентированными ритмичными движениями, которые выполнялись сначала очень медленно, а затем с постепенным ускорением движений. Для лучшего ощущения совместных действий студентки держали руки одна у другой на плечах [21; 26; 32]. В завершающей части занятия также давали упражнения на внимание и закрепление двигательной памяти (ходьба с акцентированной постановкой стопы на носок («острый» шаг); ходьба с движениями рук (поднимаясь на носки, руки вверх, при опускании на всю ступню – руки за голову, выдерживая паузу для фиксации правильной осанки); ходьба перекатом с пятки на носок, с акцентом на вертикальном положении в верхней точке (стойке на носках), руки в стороны ладонями вверх).

К концу уже первого года занятий, направленных на развитие и совершенствование ритмичности, стали очевидными некоторые результаты. Студентки научились выполнять упражнения с большей амплитудой, чётче, выразительнее, правильно находить нужные акценты. Улучшилась культура движений.

Таким образом, развитие и совершенствование ритмичности имеет длительный характер и должно осуществляться в течение всего периода учёбы студенток в ВУЗе. Такой подход формирует у них потребность находить целесообразный ритм движений во всех новых двигательных действиях, что обеспечивает оптимальность их выполнения.

**Выводы и перспективы дальнейших исследований.** Материалы исследований показали, что ритмичность – координационное качество, которое имеет разные проявления и разновидности, совершенствование которых требует использования разнообразных упражнений. Творческие двигательные задания предполагают разные условия для их осуществления, и для их оценивания нужны соответствующие критерии. Полученные данные свидетельствуют о том, что развивать ритмичность необходимо в соответствии с её разновидностями и проявлениями, что, в свою очередь, требует соответствующего подхода к содержанию методики её совершенствования.

Результаты исследования подтверждают, что целенаправленное развитие ритмичности с учетом её разновидностей и конкретных проявлений приводит к улучшению её показателей при разных темпах прироста. Это положительно отразилось на физической подготовленности студенток экспериментальных групп. Одновременно улучшились данные, которые отображают функциональное состояние центральной нервной системы.

В дальнейшем нами будут раскрыты данные относительно методик стимулированного развития других координационных качеств студенток.

#### *Источники и литература*

1. Болобан В. Н. Регуляция позы тела спортсмена : монография / В. Н. Болобан. – Киев : НУФВСУ : Олим. лит., 2013. – 232 с.
2. Быков В. А. Теоретико-методологическое обоснование комплексной системы спортивной подготовки студентов высших учебных заведений физической культуры / В. А. Быков // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 50–54.
3. Григорьев В. И. Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления / В. И. Григорьев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 54–61.
4. Григорьева С. А. Экспертная оценка координационных способностей, профессионально-значимых для бакалавров экономического профиля / С. А. Григорьева // Учёные записки. – 2011. – № 5(75). – С. 47–50.
5. Запорожанов В. А. Совершенствование оценки координационных способностей занимающихся физическими упражнениями / В. А. Запорожанов, Т. Борчински // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 9. – С. 52–55.
6. Клімакова С. М. Аналіз стану фізичного виховання у вищих навчальних закладах / С. М. Клімакова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х. : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2011. – № 8. – С. 36–40.
7. Кожевникова Л. К. Воспитание координационных способностей на занятиях по физическому воспитанию / Л. К. Кожевникова // Физические качества студентов. – 2012. – №1. – С. 38–41.
8. Колумбет О. М. Розвиток координаційних здібностей молоді : монографія / О. М. Колумбет. – К. : Освіта України, 2014. – 420 с.
9. Колумбет О. М. Теоретико-методичні підходи до розвитку координаційних здібностей молоді / О. М. Колумбет // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х. : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2012. – № 4. – С. 62–65.
10. Колумбет О. М. Стимульований розвиток координаційних здібностей майбутніх учителів-наочників / О. М. Колумбет // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2013. – Вип. 107. – Т. II. – С. 228–230.
11. Колумбет О. М. Методика вдосконалення професійно значущих координаційних здібностей у студенток на заняттях з фізичного виховання / О. М. Колумбет // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 13(40) 13. – С. 109–116.
12. Колумбет А. Н. Классификация координационных способностей молодежи, факторы и компоненты их развития / А. Н. Колумбет // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – М., 2014. – № 4. – Ч. II – С. 142–149.
13. Коробейников Г. В. Психофизиологические механизмы умственной деятельности человека : монография / Г. В. Коробейников. – Киев : КНУ им. Т. Г. Шевченко, 2002. – 124 с.
14. Лизогуб В. С. Індивідуальні психофізіологічні особливості людини та професійна діяльність / В. С. Лизогуб // Фізіологічний журнал. – 2010. – Т. 56, № 1. – С. 148–151.
15. Лях В. И. Взаимоотношение координационных способностей и двигательных навыков: теоретический аспект / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 9. – С. 61–62.

16. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
17. [Назаренко Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций](#) / Л. Д. Назаренко. – М. : Теория и практика физической культуры, 2003. – 259 с.
18. Терещенко И. А. Оценка координационных способностей студентов первого курса на практических занятиях по гимнастике / И. А. Терещенко, А. П. Оцупок, С. В. Крупеня, Т. М. Левчук, В. Н. Болобан // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013. – № 3. – С. 60–70.
19. Bazylyuk T. A. Self-evaluation of health and interests of students of higher education institutions on course physical education / T. A. Bazylyuk // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2013. – Vol.7. – P. 3–6.
20. Beliak Yu. I. Dosing method of physical activity in aerobics classes for students / Yu. I. Beliak, N. M. Zinchenko // Physical Education of Students. – 2014. – Vol. 5. – P. 8–13.
21. Belykh S. I. Structure of the concept of personality oriented physical education university students / S. I. Belykh // Physical Education of Students, 2013. – Vol. 4. – P. 3–9.
22. Bryukhanova N. A. Determination of possibilities of the use of high-intensive trainings facilities on lessons health aerobics / N. A. Bryukhanova, O. V. Bulgakova, T. I. Mokrova, Y. A. Bogashchenko // Physical Education of Students, 2013. – Vol. 2. – P. 25–29.
23. Furman Y. M. Improvement of aerobic energy supply processes in 37–49 yrs old women by means of complex aqua-fitness trainings' and methodic of endogenous – hypoxic breathing's application / Y. M. Furman, S. V. Salnikova // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sport, 2015. – Vol.7. – P. 59–63.
24. Iermakov S. S. Physical culture is a basic instrument of culture of health / S. S. Iermakov, G. L. Apanasenko, T. V. Bondarenko, S. D. Prasol // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2010. – Vol.11. – P. 31–33.
25. Iermakov S.S. Features of motivation of students to application of individual programs of physical self-preparation / S. S. Iermakov, P. I. Ivashchenko, V. V. Guzov // Physical Education of Students, 2012. – Vol. 4. – P. 59–61.
26. Kolumbet A. N. Physical education for the students of pedagogical specialities / A. N. Kolumbet // Science, Technology and Higher Education : materials of the III international research and practice conference. – Westwood, Canada, January 30, 2014. – Westwood, Canada, 2014. – P. 34–42.
27. Kolumbet A. N. Development of coordination abilities of young people / A. N. Kolumbet // Science and Education : materials of the V international research and practice conference, Munich, Germany, February 27–28, 2014. – Munich, Germany, 2014. – P. 54–62.
28. Korobeynikov G. Psychophysiological Peculiarities of Sexual Dimorphism in Athletes / G. Korobeynikov // Psychologie Research, 2012. – Vol. 2. – № 6. – P. 336–342.
29. Kozina Z. L. Analysis of students' nervous system's typological properties, in aspect of response to extreme situation, with the help of multi-dimensional analysis / Z. L. Kozina, S. S. Iermakov // Physical Education of Students, 2015. – Vol.3. – P. 10–19.
30. Kurmaeva E. V. Fitness – programs as mean of forming of personality physical culture of students / E. V. Kurmaeva // Physical Education of Students, 2013. – Vol.1. – P. 37–39.
31. Loewenstein V. R. Handbook of Sensor. Physiology. Principles of Receptor Physiology / V. R. Loewenstein. – Berlin ; Heidelberg ; New York ; Springer, 1992. – P. 46–49.
32. Martyniuk O. V. Justification for experimental methods for circuit training aerobics classes first mature age women / O. V. Martyniuk // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2014. – Vol.11. – P. 30–37.
33. Masliak I. P. Physical health of young and middle age women under influence of step-aerobics exercises / I. P. Masliak // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2015. – Vol.10. – P. 45–50.
34. Pogrebniak I. M. Effect of improving aerobics classes at the level of flexibility of female students / I. M. Pogrebniak, V. E. Kudelko, O. P. Nagovitsina // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports.– 2013. – Vol. 5. – P. 49–52.
35. Pop C. The Influence of Aerobic Gymnastics on the Students' Body Image / C. Pop, V. Ciomag // Procedia – Social and Behavioral Sciences, 2014. – Vol.117. – P. 129–135.
36. Prusik K. Features of physical development, physical preparedness and functional state of boys and girls – students of Polish higher educational establishments / K. Prusik, Kat. Prusik, Z. L. Kozina, S. S. Iermakov // Physical Education of Students, 2013. – Vol.1. – P. 54–61.
37. Rauner R. R. Evidence that Aerobic Fitness Is More Salient than Weight Status in Predicting Standardized Math and Reading Outcomes in Fourth-through Eighth-Grade Students / R. R. Rauner // The Journal of Pediatrics. – 2013. – Vol.163. – № 2. – P. 344–348.

#### *Аннотации*

*Цель работы – исследовать влияние стимулируемого развития ритмичности на протяжении трех лет на показатели координационных качеств студенток педагогических ВУЗов. В исследованиях приняли участие*

264 студентки. Оценивались реагирующие способности, уровень статического и динамического равновесия, способности к ориентации в пространстве, быстрота оперативного мышления, объём механического запоминания, распределение внимания, уровень точности, быстрота и переключение внимания, точность выполнения задания. Материалы исследований показали, что ритмичность – достаточно сложное координационное качество, которое имеет разные проявления и разновидности, совершенствование которых требует использования разнообразных упражнений. Творческие двигательные задания требуют разных условий для их осуществления, и для оценивания нужны соответствующие критерии. Можно сделать выводы: получены данные исследований свидетельствуют о том, что развивать ритмичность необходимо в соответствии с ее разновидностями и проявлениями, что, в свою очередь, требует соответствующего подхода к содержанию методики ее совершенствования.

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

**Олександр Колумбет. Вплив методики стимуляційного розвитку ритмічності на показники координаційних якостей студенток педагогічних вищих навчальних закладів.** Мета роботи – дослідити вплив стимульованого розвитку ритмічності впродовж трьох років на показники координаційних якостей студенток педагогічних ВНЗ. У дослідженнях узяли участь 264 студентки. Оцінювали реактивні здібності, рівень статичної та динамічної рівноваги, здібності до орієнтації в просторі, швидкість оперативного мислення, обсяг механічного запам'ятовування, розподіл уваги, рівень точності, швидкість та переключення уваги, точність виконання завдання. Матеріали досліджень показали, що ритмічність – досить складна координаційна якість, яка має різні прояви й різновиди, удосконалення яких вимагає використання різноманітних вправ. Творчі рухові завдання вимагають різних умов для їх здійснення. Для оцінювання потрібні відповідні критерії. Можна зробити висновки: отримані дані досліджень свідчать про те, що розвивати ритмічність необхідно відповідно до її різновидів і проявів, що, зі свого боку, вимагають відповідного підходу до змісту методики її вдосконалення.

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

**Alexandr Kolumbet. Influence of Methods of the Stimulated Development of Rhythmicity is on the Indexes of Coordinating Internals of Students of Pedagogical Institutes of Higher Educational Establishments.** Purpose: in the article the expounded analysis of long – term researches of methods of the stimulated development of coordinating internals of students of pedagogical institutes of higher educational establishments (in particular, to rhythmicity) is done. Material: in the research 264 girl students participated. Estimation of reactive capabilities, level of static and dynamic equilibrium, were estimated, capabilities for an orientation in space, quickness of the operative thinking, volume of the mechanical memorizing, distribution of attention, level of exactness, quickness and switching of attention, exactness of the job processing. Results: materials of researches showed that rhythmicity is difficult enough coordinating quality, which has different displays and varieties perfection of which requires the use of various exercises. Creative motive tasks require different terms for their realization, and for an evaluation corresponding criteria are needed. Conclusions: data of researches testify that developing rhythmicity is necessary in accordance with her varieties and displays, that, in turn, requires the corresponding going near maintenance of methods of her perfection.

**Key words:** physical education, coordinating internals, rhythmicity.