

УДК: 796.012.656.371.322

## РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК 17–18 РОКІВ ЗАСОБАМИ СУЧАСНИХ ТАНЦІВ І ХОРЕОГРАФІЇ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Олена Власюк, Юлія Борисова, Андрій Федоряка*

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту*

### **Анотації:**

#### **Актуальність теми дослідження.**

З метою вдосконалення процесу фізичного виховання у ЗВО необхідно максимальне залучення студентів до фізкультурно-оздоровчих занять, заснованим на найбільш популярних видах рухової діяльності, зокрема з використанням елементів різних танцювальних напрямів. Ці захоплюючі й корисні заняття оздоровчою фізичною культурою здатні покращити емоційний фон, підвищити загальну і моторну щільність заняття, в кінцевому підсумку покращуючи ефективність процесу навчання в цілому. Заняття з такою спрямованістю може отримати найбільш високий рейтинг серед студентської молоді.

#### **Мета дослідження –**

експериментально обґрунтувати систему занять сучасними танцями і хореографією в системі фізичного виховання студенток 17–18 років для підвищення рівня фізичної підготовленості.

При проведенні експерименту застосовувалися такі **методи дослідження**: аналіз науково-методичної літератури; анкетування; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; медико-біологічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**Результати роботи та ключові висновки.** Експериментальна система

#### **Development of physical qualities of students 17–18 years old means of modern dance and choreography at physical education classes**

#### **Relevance of research topic.**

In order to improve the process of physical education in higher education institutions it is necessary to involve students as much as possible in physical education and improving classes. These classes are based on the most popular types of motor activity, using in particular elements of different dance directions. These exciting and useful exercises for physical fitness can improve the emotional background, increase the overall and motor density of the class. It ultimately improves the effectiveness of the learning process as a whole. Classes of such an orientation can get the highest rating among student youth.

**The purpose** of the research is to substantiate experimentally the system of classes of modern dances and choreography in the system of physical education of students aged 17–18 to increase the level of physical preparedness.

During the experiment, the following **research methods** were used: analysis of scientific and methodological literature; questionnaire; pedagogical observation; pedagogical testing; medical and biological testing; pedagogical experiment; methods of mathematical

#### **Развитие физических качеств студенток 17–18 лет средствами современных танцев и хореографии на занятиях по физическому воспитанию**

#### **Актуальность темы исследования.**

С целью совершенствования процесса физического воспитания в ВЗ необходимо максимальное привлечение студенток к физкультурно-оздоровительным занятиям, основанным на наиболее популярных видах двигательной деятельности, в частности с использованием элементов различных танцевальных направлений. Эти захватывающие и полезные занятия оздоровительной физической культурой способны улучшить эмоциональный фон, повысить общую и моторную плотность занятия, в конечном итоге улучшая эффективность процесса обучения в целом. Занятия с такой направленностью может получить наиболее высокий рейтинг среди студенческой молодежи.

**Цель исследования** – экспериментально обосновать систему занятий современными танцами и хореографией в системе физического воспитания студенток 17–18 лет для повышения уровня физической подготовленности.

При проведении эксперимента применялись следующие **методы исследования**: анализ научно-методической литературы; анкетирование; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; медико-биологическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

занять передбачала вивчення елементів сучасного танцю різних напрямків під час основної частини заняття з фізичного виховання; кількісний аналіз показників фізичної підготовленості студенток показав, що в експериментальній групі після експерименту велика частина показників має статистично значущі ( $p < 0,05$ ;  $p < 0,01$ ) зміни порівняно з показниками контрольної групи; використання експериментальної системи практично за всіма показниками забезпечило досягнення більш високих нормативів фізичної підготовленості; у результаті проведених досліджень було виявлено, що після експерименту показники індексу Руф'є та силового індексу як в експериментальній, так і контрольній групах вірогідно не змінилися.

**Ключові слова:**

*фізична підготовленість, інноваційні технології, рухові здібності.*

statistics.

**Results of work and key conclusions.** Experimental system of classes provided the study of elements of modern dance of different directions during the main part of physical education classes. Quantitative analysis of indicators of students physical fitness showed that in the experimental group after the experiment most of the indices had statistically significant ( $p < 0,05$ ;  $p < 0,01$ ) changes compared with the control group. The use of the experimental system according to almost all indicators provided the achievement of higher results of physical preparedness.

As a result of the research, it was found that after the experiment, the change of index of Ruffie and the strength index both in the experimental and control groups were uncertain.

*physical preparedness, innovative technologies, motor abilities.*

**Результаты работы и ключевые выводы.**

Экспериментальная система занятий предусматривала изучение элементов современного танца различных направлений во время основной части занятия по физическому воспитанию; количественный анализ показателей физической подготовленности студенток показал, что в экспериментальной группе после эксперимента большая часть показателей имеет статистически значимые ( $p < 0,05$ ;  $p < 0,01$ ) изменения по сравнению с показателями контрольной группы; использования экспериментальной системы практически по всем показателям обеспечило достижения более высоких нормативов физической подготовленности; в результате проведенных исследований было выявлено, что после эксперимента показатели индекса Руфье и силового индекса как в экспериментальной, так и контрольной группах достоверно не изменились.

*физическая подготовленность, инновационные технологии, двигательные способности.*

**Постановка проблеми** Вища освіта сьогодні переживає період модернізації, оновлення, приведення у відповідність до європейських стандартів. У наукових колах точаться дискусії з приводу необхідності такого швидкого реформування тоді, коли фінансування бюджетної сфери нестабільне, а суспільно-політична ситуація в державі вкрай складна. На фоні цих проблем не менш важливим залишається питання про необхідність покращення здоров'я молоді, особливо в студентські роки [1, 14].

Інтенсивність процесу навчання в усіх сферах освітньої діяльності вийшла на такий рівень, що без значного збільшення обсягу інформації, придбання нових знань і вмінь, а також засвоєння нових освітніх технологій, неможливо досягнути бажаних результатів [11, 19].

Зростаючий об'єм інформації, постійна модернізація навчальних програм, широке використання транспорту, інших технічних засобів негативно впливають на рухову діяльність молоді. В сучасному суспільстві виявляється суперечність між вимогами фізичної підготовленості молоді і їх способом життя [7, 8, 10].

Природні умови і навчання в вищому навчальному закладі обмежують рухову діяльність і не забезпечують необхідного режиму, що дозволяє значно підвищити результати життєво необхідних рухових якостей. Погіршення стану здоров'я й зниження рівня фізичної підготовленості студентів показують неспроможність існуючого традиційного підходу до викладання фізичної культури у вищому навчальному закладі. Сучасна система вищої професійної освіти, детермінована завданнями навчання на шкоду комплексному здоров'ю, не забезпечує їхнє використання для індивідуально-професійного розвитку студентів [5, 6, 13]. Ще одна проблема, з якою зустрічається викладач на шляху реалізації оздоровчо-гуманістичної концепції фізичного виховання – низька зацікавленість студентів у фізичному самовдосконаленні. У зв'язку із цим, необхідно широко використовувати інноваційні технології в організації навчального процесу, що припускають активну участь студента в процесі навчання (а не пасивне засвоєння інформації) [9, 15, 18].

З метою вдосконалення процесу фізичного виховання у ЗВО необхідно максимальне залучення студентів до фізкультурно-оздоровчих занять, заснованих на найбільш популярних видах рухової діяльності, зокрема з використанням елементів різних танцювальних напрямів. Ці захоплюючі й корисні заняття оздоровчою фізичною культурою здатні покращити емоційний фон, підвищити загальну і моторну щільність заняття, в кінцевому підсумку покращуючи ефективність процесу навчання в цілому. Заняття з такою спрямованістю може отримати найбільш високий рейтинг серед студентської молоді [3, 4, 17].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У літературних джерелах достатньо детально розкривається матеріал за даним напрямком. За останні 15 років у країні спостерігається стійка тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості населення. Більше половини студентів не можуть скласти нормативів державних тестів щодо оцінки фізичної підготовленості населення України. Фізична підготовленість не тільки сприяє зміцненню здоров'я і високої робото-здатності, а й створює передумови для успішної професійної діяльності [8, 11, 16]. Тому удосконалення навчального процесу з фізичного виховання в закладах вищої освіти вимагає змін в організації та методики викладання, пошуку нових форм, засобів і методів навчально-тренувальної роботи для підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді [1, 2, 12]. Одним із найперспективніших напрямків оптимізації фізичного виховання є раціональне використання ефективних засобів та методів удосконалення рухових здібностей студентів з метою підвищення рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості, зміцнення їх здоров'я [4, 6, 15–17]. Впровадження засобів сучасних танців і хореографії у фізичне виховання студентської молоді та визначення їх впливу на фізичну підготовленість тих, хто займається, являє науковий інтерес.

**Мета дослідження** – експериментально обґрунтувати систему занять сучасними танцями і хореографією в системі фізичного виховання студенток 17–18 років для підвищення рівня фізичної підготовленості.

При проведенні експерименту застосовувалися такі **методи дослідження**:

1. Аналіз науково-методичної літератури;
2. Анкетування (для виявлення мотивів студенток 17–18 років до занять фізичною культурою);
3. Педагогічне спостереження;
4. Педагогічне тестування (координаційні здібності – човниковий біг 4x9 м, с; швидкісно-силові здібності – стрибок в довжину з місця, см; силові здібності – згинання і розгинання рук в упорі лежачи, раз.; активна гнучкість – нахил сидячи, см; швидкісні здібності – біг 30 м, с);
5. Медико-біологічне тестування (проба Ромберга, показник індексу Руф'є, силовий індекс);
6. Педагогічний експеримент (суть педагогічного експерименту полягала в експериментальному обґрунтуванні системи занять сучасними танцями і хореографією різної спрямованості, яка сприяє розвитку фізичних якостей і підвищення рівня фізичної підготовленості на заняттях з фізичного виховання дівчат I курсу (17–18 років));
7. Методи математичної статистики (для статистичної перевірки гіпотези про вірогідність розбіжності використовувався  $t$  – критерій Стюдента для зв'язаних і не зв'язаних вибірок).
8. Дослідження проводилося на базі Придніпровської державної академії будівництва та архітектури. В ньому взяли участь 50 дівчат 17–18 років, (I курс).

**Результати дослідження.** У результаті досліджень встановлено, що з 50 студенток, які відвідують заняття з фізичного виховання, відвідують спортивні секції 30% студенток (рис. 1).

Проведений аналіз дозволяє зробити такий висновок:

- студентки в основній масі свідомо ставляться до фізичної культури як способу покращення власної фізичної підготовленості та здоров'я, і визначають оздоровчу спрямованість як пріоритетну;
- бажання підвищити свою фізичну підготовленість висловлюють близько 90% студенток, але активність для досягнення мети проявляють тільки половина з них;
- форма організації занять з фізичного виховання в групах з видів спорту є для студентів більш прийнятною в порівнянні з традиційним підходом до проведення цієї роботи;
- виявлена позитивна мотивація до занять руховою активністю у студенток академії і паралельно відкрито проблемне поле щодо навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів.

За наслідками даних дослідження фізичної підготовленості можна зробити висновок, що студентки 17–18 років мали середній і нижче середнього рівень розвитку фізичних якостей.

Результати медико-біологічного тестування показали, що дівчата 17–18 років мали силовий індекс, що відповідав нормі, за критеріями Г. Л. Апанасенка, і задовільний рівень роботоздатності за індексом Руф'є.

На підставі вивчення результатів анкетування і визначення рівня фізичної підготовленості та морфо-функціональних показників студенток була розроблена експериментальна система елементів сучасних танців та хореографії різної спрямованості на заняттях з фізичного виховання.

На підставі педагогічних спостережень нами були підбрані напрями сучасної хореографії за переважною дією на ті або інші рухові якості.

Експериментальна система елементів сучасних танців та хореографії тісно пов'язана з програмним матеріалом фізичного виховання студентів. Система комплексів відповідала вправам, які пропонуються державною програмою з фізичного виховання.

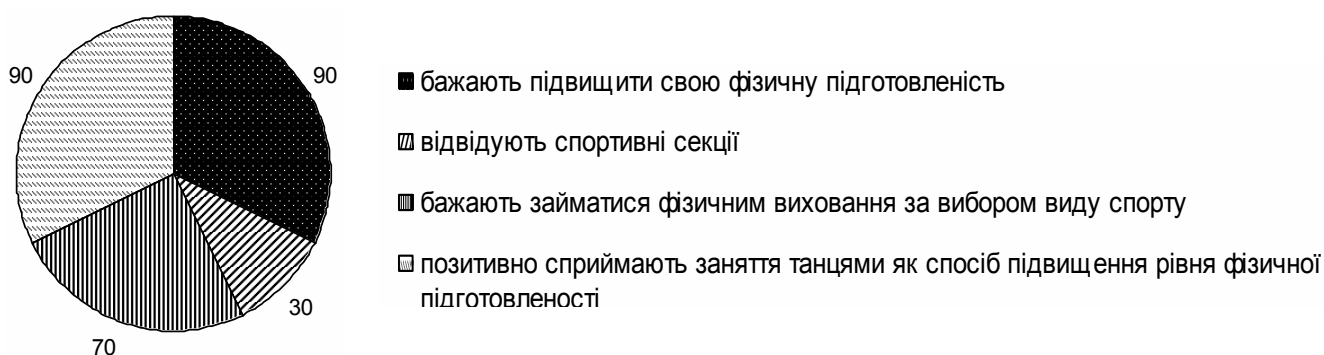


Рис. 1. Результати анкетування студенток 17–18 років (%)

Для перевірки авторської системи занять фізичною культурою з використанням елементів сучасних танців та хореографії для студенток першого курсу проводився педагогічний експеримент. Завдання експерименту полягало у виявленні змін в показниках фізичної підготовленості дівчат 17–18 років під впливом експериментальної системи.

В експерименті брали участь студентки першого курсу Придніпровської державної академії будівництва та архітектури. Вони були сформовані в дві групи: експериментальна і контрольна. За показниками фізичної підготовленості групи були однорідними. Тривалість експерименту склала 10 тижнів.

У контрольній групі заняття фізичною культурою проходили традиційно, за державною програмою – два рази на тиждень. В експериментальній групі ми запропонували систему елементів сучасних танців та хореографії, які проводилися на занятті з фізичного виховання 1 раз на тиждень. Вправи з хореографії, що використовувались на заняттях фізичної культури в експериментальній групі, підбиралися з урахуванням функціональних можливостей, рівня фізичної підготовленості студенток.

*Підготовча частина* заняття тривала 30 хвилин та включала загальнорозвиваючі вправи (10 хв.), вправи на розвиток гнучкості та сили (20 хв.).

*Основна частина* заняття тривала 60 хвилин та складалася з хореографічних вправ та виконання вправ під музику з розучуванням танцювальних елементів.

На заняттях сучасними танцями музика і пісенний матеріал мають вельми велике значення і застосовуються для дозволу цілого ряду задач:

- Розвитку і вдосконалення відчуття ритму і узгодженості рухів.
- Дія на емоційний стан в цілях створення кращих умов для сприйняття матеріалу і вироблення виразності рухів, що вивчається.
- Підвищення фізіологічної дії танцювальних вправ на організм тих, що займаються.

г) Підвищення рухової і музичної культури, розвиток слуху і виховання музичного смаку тих, що займаються.

На початку основної частини проводилися хореографічні вправи (екзерсис) в різних позиціях рук та ніг (20 хв.). Потім студентки виконували різновиди хореографічних стрибків та прості акробатичні елементи (10 хв.), після чого проводилося розучування елементів танців таких напрямків: хіп-хоп, тік-тонік, джаз, латиноамериканські танці, контемп. Протягом заняття ми розучували зі студентками елементи певного танцю, які пізніше поєднувались у композицію. Вправи виконувались під музичний супровід. Кожне заняття було присвячене одному з видів танцю.

*Заключна частина* заняття включала вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів та розвиток гнучкості. Вона тривала 10 хв.

Системи занять, запроваджені в експериментальній та контрольній групах, мають спільні і відмінні ознаки.

*Спільні ознаки:* системи занять в обох групах були спрямовані на розвиток таких фізичних якостей, як: координаційні, швидкісно-силові, силові, швидкісні здібності, гнучкість.

*Відмінні ознаки:* в експериментальній групі одне заняття з двох проводилося за програмою фізичної культури. Друге заняття було присвячене сучасним танцям та хореографії.

Аналіз показників фізичної підготовленості студенток показав (таблиці 1 і 2), що в експериментальній групі після експерименту більшість показників має статистично значущі ( $p < 0,05$ ;  $p < 0,01$ ) зміни порівняно з показниками контрольної групи, а саме в таких тестах: стрибок в довжину, нахил сидячи і згинання-розгинання рук в упорі лежачи.

Таблиця 1

**Статистичні дані показників фізичної підготовленості дівчат 17–18 років до і після експерименту**

Тести	Стат. характеристики	Контрольна група, n = 14			Експериментальна група, n = 14		
		до експ.	після експ.	P	до експ.	після експ.	P
Човниковий біг, с	X	10,8	10,6	>0,05	10,9	10,3	>0,05
	S	0,29	0,31		0,25	0,16	
Стрибок в довжину, см	X	195,6	195,9	>0,05	195,2	196	<0,05
	S	1,88	1,77		2,11	2,06	
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	X	19,6	19,8	>0,05	19,4	21,8	<0,05
	S	1,65	1,44		1,79	1,50	
Нахил сидячи, см	X	17,2	17,6	>0,05	16,8	18,9	<0,05
	S	2,20	2,19		1,26	1,09	
Біг 100 м, с	X	15,9	15,5	>0,05	15,5	15,3	>0,05
	S	1,43	1,32		2,25	1,97	

Таблиця 2

**Показники вестибулярної стійкості дівчат 17–18 років до та після експерименту за пробою Ромберга, с**

Група	До експерименту	
	K	E
X ± σ	9,7±1,85	8,42±1,45
P	>0,05	
Група	Після експерименту	
	K	E
X ± σ	10,92±2,43	12,42±1,86
P	<0,05	

Кількісний аналіз результатів тестування фізичної підготовленості показав, що в розвитку фізичних якостей дівчат 17–18 років, відбулися позитивні зміни.

Якщо на початку експерименту групи були рівноцінними за показниками, то в кінці експерименту дівчата експериментальної групи випередили однолітків з контрольної групи практично за всіма показниками. Виключення становлять тести: «біг 100 м» і «човниковий біг», але, якщо на початку експерименту дівчата експериментальної групи виконували цей тест на 3 бали, то в кінці вони мали 4 бали.

Результати дослідження за пробою Ромберга (табл. 2) показали, що рівень вестибулярної стійкості дівчат експериментальної групи після експерименту значно збільшився порівняно з контрольною, але все-таки не досягає високого рівня. Приріст складає 4 бали. Можливо, якби експеримент тривав довше, то показники дівчат експериментальної групи відповідали б високому рівню.

У результаті проведених досліджень було виявлено, що після експерименту (табл. 3) показники індексу Руф'є та силового індексу як в експериментальній, так і контрольній групах вірогідно не змінилися. Це можна пояснити невеликою тривалістю експерименту.

*Таблиця 3*

**Показники морфо-функціонального розвитку дівчат 17–18 років після експерименту**

№	Назва індексу	Групи	До експер. X1±σ	Після експер. X2±σ	P	P1
1	Силовий індекс, ум. од.	К	53,2±1,7	54,1±0,9	>0,05	>0,05
		Е	53,4±1,5	53,7±0,6	>0,05	
2	Індекс Руф'є, ум. од.	К	11,4±0,3	11,3±0,3	>0,05	>0,05
		Е	11,7±0,7	11,2±0,6	>0,05	

**Дискусія.** Педагогічне спостереження під час занять з використанням елементів сучасного танцю і хореографії показало, що робота під музичний супровід значно підвищувала емоційний фон. Дівчата з великим задоволенням відвідували заняття та добросовісно виконували завдання викладача. Усне опитування показало, що у студенток під час педагогічного експерименту підвищилася мотивація до занять фізичною культурою.

Отже, можна вважати, що експериментальна система елементів сучасних танців і хореографії позитивно впливає не тільки на розвиток фізичних якостей, але й на емоційний стан студенток 17–18 років, що значно підвищує мотивацію до занять з фізичного виховання.

За результатами досліджень були зроблені такі **висновки**:

1. Експериментально розроблена система занять сучасними танцями і хореографією в системі фізичного виховання студенток 17–18 років.

2. Уперше експериментально обґрунтовано відомості про вплив елементів сучасних танців та хореографії на показники фізичної підготовленості студенток 17–18 років, що дає можливість цілеспрямовано впливати на розвиток окремих фізичних якостей та емоційного стану для отримання оздоровчого ефекту.

3. Визначений новий зміст занять з фізичного виховання, що дає можливість урізноманітнити процес навчання студентської молоді.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження будуть спрямовані на вплив елементів сучасних танців та хореографії на показники фізичного здоров'я студенток 17–18 років.

### Список літературних джерел

1. Бондаренко І. Г. Сучасні тенденції оптимізації фізичного виховання у ВНЗ / І. Г. Бондаренко, О. М. Шуст, О. В. Бондаренко // Діагностування індивідуальних здібностей дітей і молоді та здоров'я-збережувальна оптимізація навчально-виховного і

### References

1. Bondarenko I.H. Suchasni tendentsii optymizatsii fizychnoho vykhovannia u VNZ / I.H. Bondarenko, O.M. Shust, O.V. Bondarenko // Diahnostuvannia individualnykh zdibnostei ditei i molodi ta zdoroviazberezhuvalna optymizatsiia navchalno-vykhovnoho i trenu-

тренувального процесів. Вісник № 143. Серія: Педагогічні науки. 2017. – С. 135–138.

2. Борисова Ю. Гідравлічні тренажери у системі фізичного виховання студентів / Ю. Борисова // Спортивний вісник Придніпров'я науково-теоретичний журнал ДДІФКіС. – 2015. – № 1. – С. 20–25.

3. Борисова Ю. Обоснование необходимости использования программы совершенствования артистичности в танцевальном спорте / Ю. Борисова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XIV Междунар. науч. Сессии по итогам НИР за 2015 год, Минск, 12–14 апр. 2016 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. Минск : БГУФК, 2016. – Ч.2. – С. 136–139.

4. Власюк Е. А. Развитие силовых качеств у девушек 15–17 лет, занимающихся оздоровительной аэробикой. Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2016 год, посвященной 80-летию университета, Минск, 30 марта – 17 мая 2017 г. : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2017. – Ч. 4. – С. 20–23.

5. Власюк О. О. До питання корекції фізичного стану студентів 17–19 років засобами тайського боксу у секційних заняттях. / О. О. Власюк, О. О. Чуйко // НАУКОВИЙ ЧАСОПИС Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. «НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ / ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ» зб. наук. праць/ за ред. О. В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2016. – Вип. 8 (78 К) 16. – С. 14–17.

6. Грибан Г. П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України / Г. П. Грибан // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка : зб. наук. праць. – Вип. 118. – Чернігів: ЧЕПУ, 2014. – С. 88–93.

7. Заліско О. К. Аспекти забезпечення ефективного фізичного виховання студентів ВНЗ / О. К. Заліско, В. І. Олійник // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали II Всеукраїнської науковопрактичної конференції (Харків, 20 травня 2016 р.) [Електронний ресурс]. – Харків: ХДАФК, 2016. – С. 70–74. – Режим доступу: <http://hdafk.kharkov.ua/ua/materiali-internet-konferentsiji-2016>.

8. Ібрагімова Л. С. Стратегічні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання студентів вузів / Л. С. Ібрагімова // Молодий вчений: зб. наук. праць. – 2016. – № 3 (30). – С. 611–615.

9. Козерук Ю. В. Проблеми втілення основ здорового способу життя та технологій покращення здоров'я в українській освіті / Ю. В. Козерук, В. В. Хлебурад, О. М. Дудоров, О. В. Качаровська / Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Чернігів: ЧНПУ, 2016.

valnoho protsesiv. Visnyk № 143. Serii: Pedagogichni nauky. 2017. – S. 135–138.

2. Borysova Yu. Hidravlichni trenazhery u systemi fizychnoho vykhovannia studentiv / Yu. Borysova // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia naukovo-teoretychnyi zhurnal DDIFKiS. – 2015. – № 1. – S. 20–25.

3. Borysova Yu. Obosnovanye neobkhdymosti yspolzovaniya prohrammyi sovershenstvovaniya artystychnosti v tantsevalnom sporте / Yu. Borysova // Nauchnoe obosnovanye fizycheskoho vospytaniya, sportyvnoi trenyrovky y podhotovky kadrov po fizycheskoi kulture, sportu y turyzmu : materyalyi XIV Mezhdunar. nauch. Sessyy po ytoham NYR za 2015 hod, Mynsk, 12–14 apr.2016 h. : v 3 ch. / Belarus. hos. un-t fyz.kulturyi ; redkol.: T.D. Poliakova (hl. red.) [y dr.]. Mynsk : BHUFK, 2016. – Ch.2. – S. 136–139.

4. Vlasiuk E.A. Razvytye sylovyikh kachestv u devushek 15–17 let, zanymaiushchysia ozdorovyitelnoi aэrobьkoi. Nauchnoe obosnovanye fizycheskoho vospytaniya, sportyvnoi trenyrovky y podhotovky kadrov po fizycheskoi kulture, sportu y turyzmu : materyalyi XV Mezhdunar. nauch. sessyy po ytoham NYR za 2016 hod, posviashchenoi 80-letyiu unyversyteta, Mynsk, 30 marta – 17 maia 2017 h. : v 4 ch. / Belarus. hos. un-t fyz. kulturyi ; redkol. : T. D. Poliakova (hl. red.) [y dr.]. – Mynsk : BHUFK, 2017. – Ch. 4. – S. 20–23.

5. Vlasiuk O. O. Do pytannia korektsii fizychnoho stanu studentiv 17–19 rokiv zasobamy taiskoho boksu u sektsiinykh zaniattiakh / O. O. Vlasiuk, O. O. Chuiko // NAUKOVYI ChASOPYS Natsionalnogo pedahohichnogo univrsytetu imeni M.P.Drahomanova. Serii 15. «NAUKOVO-PEDAHOHICHNI PROBLEMY FIZYChNOI KULTURY / FIZYChNA KULTURA I SPORT» zb. naukovykh prats/ za red. O.V. Tymoshenka. – K.: Vyd-vo NPU imeni M.P.Drahomanova, 2016. – Vyp. 8 (78 K) 16. – S. 14–17.

6. Hryban H. P. Osoblyvosti fizychnoi pidhotovlenosti studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv Ukrainy / H. P. Hryban // Visnyk Chernihivskoho natsionalnogo pedahohichnogo univrsytetu imeni T.H. Shevchenka : zb. nauk. prats.– Vyp. 118. – Chernihiv: ChEPU, 2014.– S. 88–93.

7. Zalisko O. K. Aspekty zabezpechennia efektyvnoho fizychnoho vykhovannia studentiv VNZ / O. K. Zalisko, V. I. Oliiarnyk // Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naselennia : materialy II Vseukrainskoi naukovopraktychnoi konferentsii (Kharkiv, 20 travnia 2016 r.) [Elektronnyi resurs]. – Kharkiv: KhDAFK, 2016. – S. 70–74. – Rezhym dostupu: <http://hdafk.kharkov.ua/ua/materiali-internet-konferentsiji-2016>.

8. Ibrahimova L. S. Stratehichni napriamky vdoskonalennia systemy fizychnoho vykhovannia studentiv vuziv / L. S. Ibrahimova // Molodyi vchenyi: zb. nauk. prats. – 2016. – № 3 (30). – S. 611–615.

9. Kozeruk Yu. V. Problemy vtilennia osnov zdorovoho sposobu zhyttia ta tekhnolohii pokrashchennia zdorovia v ukrainskii osviti / Yu. V. Kozeruk, V. V. Khleburad, O. M. Dudorov, O. V. Kacharovska / Visnyk Chernihivskoho natsionalnogo pedahohichnogo univrsytetu im. T. H. Shevchenka. – Chernihiv: ChNPU, 2016. – Vyp. 139. – T. II. – S. 76–79.

Вип. 139. Т. II. С. 76–79.

10. Кошелева Е. Организационно-методические условия совершенствования системы физического воспитания студентов / Е. Кошелева, Н. Турчанников. // Спортивный вестник Придніпров'я. – 2016. – № 3. – С. 98–103.

11. Круцевич Т. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Т. Круцевич, Н. Пангелова // Спортивный вестник Придніпров'я. – 2016. – № 3. – С. 109–114.

12. Москаленко Н. Аналіз фізичної підготовленості студенток / Н. Москаленко, В. Пічурін // Спортивный вестник Придніпров'я. – 2017. – № 3. – С. 97–101.

13. Москаленко Н. В., Сидорчук Т. В., Инновационные технологии укрепления здоровья студенток в процессе физического воспитания // *Medicine & Science in Sports & Exercise (journal of American College of Sports Medicine)*, Issue 12 (2), December. – Volume 49, Lippincott Williams & Wilkins Ltd., 2017. – P. 2869–2874. – ISSN: 0195-9131.

14. Приходько В. Про потребу визначення місця «Фізичного виховання» у реформі вітчизняної вищої школи в контексті компетентнісного підходу / В. Приходько, С. Чернігівська // Спортивный вестник Придніпров'я. – 2016. – № 1. – С. 215–220.

15. Сидорчук Т. Використання засобів бойового фітнесу на заняттях з фізичного виховання зі студентками / Т. Сидорчук, З. Анастасєва // Спортивный вестник Придніпров'я. – 2017. – № 3. – С. 172–176.

16. Степанова И. В. Оценка здоровья студенток музыкальных специализаций / И. В. Степанова // *Физическая культура, спорт и здоровье нации: сб. науч. трудов.* – Винница, 2016. – Вып. 1. – С. 175–180.

17. Федоряка А. В. Вплив занять спортивними танцями на розвиток гнучкості у дівчат 14–15 років, що займаються в оздоровчих групах / А. В. Федоряка // *Молода спортивна наука України.* – 2017. – Т. 2. – С. 79.

18. Шиян О. Мотиваційне ставлення студентів вищих навчальних закладів до фізичного виховання і спорту / О. Шиян, В. Шиян, Є. Свядковська // Спортивный вестник Придніпров'я. – 2016. – № 3. – С. 253–258.

19. Boutmans J. Wychowanie fizyczne czy zajęcia sportowe na uczelni? // *Wychowanie fizyczne studentów: przeżytek czy konieczność? Materiały III Sejmiku Akademickiej Kultury Fizycznej, Łódź 21–22 października 2005 r.* / pod red. Haliny Hanusz i Bartłomieja Korpaka. – Warszawa : Akademicki Związek Sportowy Zarząd Główny ; Kraków : Fall, 2005. – S. 94–110.

10. Kosheleva E. Orhanyzatsyonno-metodycheskye uslovyia sovershenstvovaniya systemyi fizycheskoho vospytaniya studentov / E. Kosheleva, N. Turchannykov. // *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia.* – 2016. – № 3. – S. 98–103.

11. Krutsevych T. Suchasni tendentsii shchodo orhanyzatsii fizychnoho vykhovannia u vyshchyykh navchalnykh zakladakh / T. Krutsevych, N. Panhelova // *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia.* – 2016. – № 3. – S. 109–114.

12. Moskalenko N. Analiz fizychnoi pidhotovlenosti studentok / N. Moskalenko, V. Pichurin // *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia.* – 2017. – № 3. – S. 97–101.

13. Moskalenko N. V., Sydorochuk T. V., Ynnovatsyonnye tekhnolohyy ukrepleniya zdorovia studentok v protsesse fizycheskoho vospytaniya // *Medicine & Science in Sports & Exercise (journal of American College of Sports Medicine)*, Issue 12 (2), Desember. – Volume 49, Lippincott Williams & Wilkins Ltd., 2017. – P. 2869–2874. – ISSN: 0195-9131.

14. Prykhodko V. Pro potrebu vyznachenniia mistsia «Fizychnoho vykhovannia» u reformi vitchyznianoï vyshchoï shkoly v konteksti kompetentnisnogo pidkhotu / V. Prykhodko, S. Chernihivska // *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia.* – 2016. – № 1. – S. 215–220.

15. Sydorochuk T. Vykorystannia zasobiv boiovoïo fitnesu na zaniattiakh z fizychnoho vykhovannia zi studentkami / T. Sydorochuk, Z. Anastasieva // *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia.* – 2017. – № 3. – S. 172–176.

16. Stepanova Y. V. Otsenka zdorovia studentok muzykalnykh spetsyalyzatsyi / Y.V. Stepanova // *Fizycheskaia kultura, sport y zdorove natsyy: sbornyk nauchnykh trudov.* – Vynnytsa, 2016. – Vyp. 1. – S. 175–180.

17. Fedoriaka A.V. Vplyv zaniat sportyvnyimi tantsiamy na rozvytok hnuchkosti u divchat 14–15 rokiv, shcho zaimaiutsia v ozdovorochykh hrupakh / A. V. Fedoriaka // *Moloda sportyvna nauka Ukrainy.* – 2017. – Т. 2. – S. 79.

18. Shyian O. Motyvatsiine stavlenniia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv do fizychnoho vykhovannia i sportu / O. Shyian, V. Shyian, Ye. Svadkovska // *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia.* – 2016. – № 3. – S. 253–258.

19. Boutmans J. Wychowanie fizyczne czy zajęcia sportowe na uczelni? // *Wychowanie fizyczne studentów: przeżytek czy konieczność? Materiały III Sejmiku Akademickiej Kultury Fizycznej, Łódź 21–22 października 2005r.* / pod red. Haliny Hanusz i Bartłomieja Korpaka. – Warszawa : Akademicki Związek Sportowy Zarząd Główny ; Kraków : Fall, 2005. – S. 94–110.

**DOI: <http://doi.org/>**

**Відомості про авторів:**

Власюк О. О.; [orcid.org/0000-0001-6515-2070](http://orcid.org/0000-0001-6515-2070); [elenavlasuk06@gmail.com](mailto:elenavlasuk06@gmail.com); Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, вул. Набережна Перемоги, 10, Дніпро, 49094, Україна.

Борисова Ю. Ю.; [orcid.org/0000-0003-1296-7617](http://orcid.org/0000-0003-1296-7617); [borisova01@ukr.net](mailto:borisova01@ukr.net); Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, вул. Набережна Перемоги, 10, Дніпро, 49094, Україна.

Федоряка А. В.; [orcid.org/0000-0002-3422-9239](http://orcid.org/0000-0002-3422-9239); [fav65@i.ua](mailto:fav65@i.ua); Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, вул. Набережна Перемоги, 10, Дніпро, 49094, Україна.