

Reference

1. Andreychuk V. Ya. "Metodichni osnovi girovogo sportu: navch. posibnik". Lviv: Triada plyus, 2007. 500 s.
2. Bolotin, A., Bakayev, V., & Vazhenin, S. (2016). Pedagogical model for developing skills required by cadets of higher education institutions of the Aerospace Forces to organize their kettlebell self-training. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(1), 177-186. doi:10.7752/jpes.2016.01028.
3. Maulit, M. R., Archer, D. C., Leyva, Wh. D., Munger, C. N., Wong, M. A., Brown, L. E., et al. (2017). Effects of kettlebell swing vs. explosive deadlift training on strength and power. *International Journal of Kinesiology & Sports Science*, 5(1), 1-7. doi:10.7575/aiac.ijkss.v.5n.1p.1.
4. Prontenko, K., Griban, G., Bloschchynskyi, I., Boyko, D., Loiko, O., Andreychuk, V., et al. (2019). Development of power qualities of cadets of Ukrainian higher military educational institutions during kettlebell lifting training. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 11 (3), 27-38. doi: 10.29359/BJHPA.11.3.04.
5. Prontenko, K., Griban, G., Tymoshenko, O., Bezpalii, S., Kalynovskyi, B., Kulyk, T. et al. (2019). Methodical system of kettlebell lifting training of cadets during their physical education. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8(3.1), 240-248. <https://doi.org/10.30472/ijaep.v8i3.1.656>.
6. Prontenko, K., Griban, G., Prontenko, V., Andreychuk, V., Tkachenko, P., Kostyuk, Yu., et al. (2017). Kettlebell lifting as a means of physical training cadets in higher military educational institution. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(4), 2685-2689. doi:10.7752/jpes.2017.04310.
7. Prontenko, K., Griban, G., Prontenko, V., Opanasiuk, F., Tkachenko, P., Zhukovskyi, Ye., et al. (2018). Health improvement of cadets from higher military educational institutions during kettlebell lifting activities. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(1), 298-303. doi:10.7752/jpes.2018.01040.
8. Prontenko, K., Andreychuk, V., Martin, V., Prontenko, V., Romaniv, I., Bondarenko, V., Bezpalii, S. (2016). Improvement of physical preparedness of sportsmen in kettlebell sport on the stage of the specialized base preparation. *Journal of Physical Education and Sport*, 16 (2), 540-545. doi:10.7752/jpes.2016.02085.

DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2020.8(128).35
УДК 796.92/796.6

Пруднікова М.С.
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент**
Aleksander Skaliy
PhD (Physical Education and Sport),
Assistant Professor; Instytut Zdrowia i Kultury Fizycznej Wyższa Szkoła Gospodarki, Bydgoszcz, Polska
Горіна В.В.
*старший викладач**
Харківська державна академія фізичної культури м. Харків*

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ГІРСЬКОЛИЖНИМ І ВЕЛОСИПЕДНИМ СПОРТОМ НА КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ 10-11 РОКІВ

В статті представлені показники фізичної підготовленості і координаційних здібностей юних спортсменів 10-11 років. Під впливом специфічних фізичних навантажень згідно обраного виду спорту отримані дані швидкісних та швидкісно-силових якостей, а також рівень координаційних здібностей юних спортсменів 10-11 років. Метою роботи явилось визначення координаційних здібностей юних спортсменів 10-11 років протягом дев'яти місяців тренувань за обраним видом спорту.

Ключові слова: координаційні здібності, гірськолижники, велосипедисти, юні спортсмени 10-11 років.

Пруднікова М.С., Скалий А., Горіна В.В. Влияние занятий горнолыжным и велосипедным спортом на координационные способности юных спортсменов 10-11 лет. В статье представлены показатели физической подготовленности и координационных способностей юных спортсменов 10-11 лет. Под воздействием специфических физических нагрузок в соответствии избранного вида спорта, получены данные скоростных и скоростно-силовых качеств, а также уровень координационных способностей юных спортсменов 10-11 лет. Цель работы. Определить координационные способности юных спортсменов 10-11 лет на протяжении девяти месяцев тренировок по избранному виду спорта.

Ключевые слова: координационные способности, горнолыжники, велосипедисты, юные спортсмены 10-11 лет.

Prudnikova M., Skaliy A., Gorina V. The influence of skiing and cycling on the coordination abilities of young athletes 10-11 years old. The article presents the indicators of physical fitness and coordination abilities of young athletes 10-11 years old. Under the influence of specific physical loads in accordance with the chosen kind of sport, data on speed and speed-power qualities were obtained, as well as the level of coordination abilities of young athletes of 10-11 years old. Objective. To determine the coordinating abilities of young athletes 10-11 years old during nine months of training in the chosen kind of sport. Skiing and cycling are extreme sports. But the material, technical, scientific and methodological support in these sports in Ukraine is at an insufficient level in comparison with Europe and America. Numerous studies have shown that the development of coordination abilities at a young age at the initial stage of long-term training must be combined with technical training.

It is also noted that it is impossible at a young age to predict an athletic result in a chosen sport without taking into account

the functional features and especially technical skill. At the present stage, there is no doubt that the high intensity of use in the training process of exercises that provide the maximum efficiency of specific exercises of a coordination orientation.

At the same time, one-sided emphasis on technical training, especially at the initial stages of sports training, following the data of researchers, leads to limitation of motor actions. Therefore, our research is devoted to a relevant topic. The physical fitness testing of 10-11 year old sportsmen, carried out by us at the beginning and at the end, showed positive dynamics in all indicators. Statistical changes were determined in cyclists relative to skiers in pulling up on the crossbar, in raising the legs on the crossbar, in jumping over a log in 20 s, in long jump from a place ($p < 0,05$). The training methodology introduced into the training process of young cyclists positively influenced the level of coordination abilities of young athletes of 10-11 years old. The growth rate turned out to be 8,4 % higher in walking on an 8-meter bench, by 7,0 % in the difference between a 15-meter run and a 15-meter slalom run, by 4,2 % in a 10-meter shuttle run 3 cubes each for cyclists relative to skiers.

Keywords: coordination abilities, skiers, cyclists, young athletes 10-11 years old.

Постановка проблеми. Гірськолижний і велосипедний (BMX) спорт відносяться до екстремальних видів спорту, які стрімко розвиваються в останні роки. Однак матеріально-технічне і науково-методичне забезпечення в цих видах спорту в Україні знаходиться на недостатньому рівні, що пояснює низький рейтинг українських спортсменів на світовій арені. Численні дослідження свідчать про доцільність здійснення координаційної підготовки в спорті вже на початковому етапі, при цьому найбільш дієвим підходом є сполучена координаційна і технічна підготовка юних спортсменів. У багатьох роботах показано, що в юному віці не можливо спрогнозувати спортивний результат в обраному виді спорту без урахування функціональних особливостей, і особливо технічної майстерності [3, 5, 7].

Аналіз літературних джерел. На сучасному етапі не викликає сумнівів висока ефективність використання в тренувальному процесі вправ, при виконанні яких забезпечується максимальна відповідність техніки виду спорту, тобто ефективність специфічних засобів координаційної спрямованості [1, 4].

Однак, «однобокий» упор на суто технічну підготовку, особливо на ранніх етапах спортивної підготовки, на думку дослідників, призводить до обмеженості у виборі рухових дій, зниженні швидкості прийняття рішень в екстремальних ситуаціях. Ефективним цей процес буде за умовами максимально точного підбору координаційних засобів, методів і методик, що дозволяють впливати на найбільш значущі види координаційних проявів для конкретного виду спорту в певному співвідношенні, в тому числі співвідношенні загальних і специфічних засобів підготовки [3].

Не викликає сумнівів той факт, що в технічно-складних видах спорту, а також в видах спорту, пов'язаних з необхідністю діяти в постійно мінливих умовах, роль координаційної підготовки найбільш значима, що неодноразово підтверджено в ряді досліджень [5,6].

Відзначається також і той факт, що від рівня координаційної обдарованості і підготовленості залежить швидкість і якість освоєння і придбання складних рухових навичок в видах спорту, пов'язаних з технічними засобами і екстремальними умовами. В екстремальних видах спорту, в яких основне значення надається вмінню швидко і максимально ефективно пройти коротку трасу, насичену різноманітними перешкодами, безумовно є складно-координаційні показники, тому є актуальною проблемою спортивної підготовки [4].

Мета статті (постановка завдань). визначити розвиток координаційних здібностей юних спортсменів 10-11 років протягом дев'яти місяців тренувань за обраним видом спорту. Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні методи дослідження; методи математичної статистики.

Дослідження виконувалися відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури Міністерства освіти і науки України на 2019-2023 рр. за темою «Оптимізація тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту» (номер державної реєстрації 0119U100439).

Виклад основного матеріалу дослідження. Згідно контрольних нормативів програм з гірськолижного і велосипедного спорту нами проведено первинне тестування фізичної підготовленості у вересні місяці юних спортсменів 10-11 років. На початку дослідження проведено тестування юних спортсменів не визнало різниці ($p > 0,05$), тільки у показниках стрибок на платформу 25 см ($t=4,22$; $p < 0,01$), де ліпший показник отримано у велосипедистів (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняння показників фізичної підготовленості юних спортсменів 10-11 років на початку дослідження (вересень)

($n_1=n_2=10$), $\bar{X} \pm m$

№ зп	Показники	Гірсько лижники	Велосипедисти	Оцінка статистичної відмінності	
				t	p
1.	Біг на 30 м, с	5,9±0,24	5,8±0,10	0,38	<0,05
2.	Стрибок у довжину з місця, см	155,7±2,09	153,3±1,88	0,85	<0,05
3.	Стрибок через колоду за 20 с, к-сть разів	11,5±0,36	10,6±0,68	1,17	<0,05
4.	Підтягування на поперечині, к-сть разів	7,8±0,67	8,4±0,32	0,58	<0,05
5.	Піднімання ніг з положення вис на поперечині, к-сть разів	7,4±1,25	8,2±0,78	0,57	<0,05
6.	Стрибок на платформу 25 см за 20 с, к-сть разів	7,9±0,21	10,7±0,63	4,22	<0,01

Однак наприкінці дослідження порівняння результатів визнало різницю між показниками у підтягуванні на поперечині ($t=2,76$; $p < 0,05$), у підніманні ніг з положення вис на поперечині ($t=2,13$; $p < 0,05$), у стрибку на платформу 25 см за 20 с ($t=8,76$; $p < 0,001$) (табл. 2).

Таблиця 2

Порівняння показників фізичної підготовленості юних спортсменів 10-11 років наприкінці дослідження (вересень)

($n_1=n_2=10$), $\bar{X} \pm m$

№ зп	Показники	Гірсько лижники	Велосипедисти	Оцінка статистичної відмінності	
				t	p
1.	Біг на 30 м, с	5,2±0,12	5,3±0,08	0,69	>0,05
2.	Стрибок у довжину з місця, см	161,2±1,34	160,1±1,46	0,56	>0,05
3.	Стрибок через колоду за 20 с, к-сть разів	14,7±0,27	13,9±0,41	1,63	>0,05
4.	Підтягування на поперечині, к-сть разів	10,5±0,58	12,3±0,30	2,76	<0,05
5.	Піднімання ніг з положення вис на поперечині, к-сть разів	13,8±1,18	16,7±0,68	2,13	>0,05
6.	Стрибок на платформу 25 см за 20 с, к-сть разів	8,9±0,14	13,7±0,53	8,76	<0,001

Звідси свідчить, що після занять гірськолижним спортом у юних спортсменів 10-11 років ліпші показники отримано у бігу на 30 м і дорівнює 5,2 с, у стрибку у довжину з місця – 161,2 см, у стрибку через колоду за 20 с – 14,7 разів, тоді як після занять велосипедним спортом (BMX) у підтягуванні на поперечині і дорівнює 12,3 разів, у підніманні ніг з положення вис на поперечині – 16,7 разів, у стрибку на платформу 25 см за 25 с – 13,7 разів (табл. 2).

Дослідження рівня координаційних здібностей юних спортсменів 10-11 років визначалося у рамках етапного контролю у вересні 2019 року і у березні 2020 року. На початку дослідження рівень координаційних здібностей юних спортсменів 10-11 років у показниках ходьби по 8-ми метровій лавці ($p>0,05$), різниця між бігом 15 м і слаломним бігом 15 м ($p>0,05$), у човниковому бігу 10 м×3 кубика ($p>0,05$) (табл. 3).

Таблиця 3

Порівняння показників координаційних здібностей юних спортсменів 10-11 років на початку дослідження (вересень)

($n_1=n_2=10$), $\bar{X} \pm m$

№ зп	Показники	Гірсько лижники	Велосипедисти	Оцінка статистичної відмінності	
				t	p
1.	Ходьба по 8-ми метровій лавці, с	6,1±0,18	6,0±0,14	0,44	>0,05
2.	Різниця між бігом 15 м і слаломним бігом 15 м, с	1,7±0,12	1,6±0,08	0,69	>0,05
3.	Човниковий біг: 10 м×3 кубика, с	9,5±0,16	9,5±0,12	0,01	>0,05

Нами була впроваджена методика тренування координаційних здібностей юних велосипедистів 10-11 років, до якої входили ряд опорних положень (принципів), сформульовані на основі концептуальних положень вчених [].

Після впровадження в тренувальний процес методики розвитку координаційних здібностей, у велосипедистів 10-11 років визначено ліпші показники на 0,6 с ($t=2,84$; $p<0,05$) у ходьбі по 8-ми метровій лавці у велосипедистів, на 0,4 с ($t=2,67$; $p<0,05$) у човниковому бігу 10 м×3 кубика та на 0,2 с ($t=1,64$; $p>0,05$) у різниці між бігом 15 м і слаломним бігом 15 м (табл. 4).

Таблиця 4

Порівняння показників координаційних здібностей юних спортсменів 10-11 років наприкінці дослідження (травень)

($n_1=n_2=10$), $\bar{X} \pm m$

№ зп	Показники	Гірсько лижники	Велосипедисти	Оцінка статистичної відмінності	
				t	p
1.	Ходьба по 8-ми метровій лавці, с	5,8±0,18	5,2±0,11	2,84	<0,05
2.	Різниця між бігом 15 м і слаломним бігом 15 м, с	1,5±0,10	1,3±0,07	1,64	>0,05
3.	Човниковий біг: 10 м×3 кубика, с	9,1±0,09	8,7±0,12	2,67	<0,05

Але в показниках, які характеризують координаційні здібності юних гірськолижників 10-11 років отримана позитивна динаміка, так на 0,3 с ($t=1,64$; $p>0,05$) зменшилися показники ходьби по 8-ми метровій лавці, на 0,2 с ($t=1,28$; $p>0,05$) у різниці між бігом 15 м і слаломним бігом 15 м, на 0,4 с ($t=2,18$; $p>0,05$) у човниковому бігу 10 м×3 кубика (табл. 5).

Таблиця 5

Показники координаційних здібностей юних гірськолижників 10-11 років протягом дослідження (вересень-травень)

($n=10$), $\bar{X} \pm m$

№ зп	Показники	На початку	Наприкінці	Оцінка статистичної відмінності	
				t	p
1.	Ходьба по 8-ми метровій лавці, с	6,1±0,18	5,8±0,18	1,18	>0,05
2.	Різниця між бігом 15 м і слаломним бігом 15 м, с	1,7±0,12	1,5±0,10	1,28	>0,05
3.	Човниковий біг: 10 м×3 кубика, с	9,5±0,16	9,1±0,09	2,18	>0,05

У велосипедистів 10-11 років теж визнано позитивну динаміку во всіх отриманих показниках ($p < 0,05$), на 0,8 с ($t=4,49$; $p < 0,01$) зменшилися показники ходьби по 8-ми метровій лавці, на 0,3 с ($t=2,82$; $p < 0,05$) у різниці між бігом 15 м і слаломним бігом 15 м, на 0,8 с ($t=4,71$; $p < 0,001$) у човниковому бігу 10 м×3 кубика (табл. 6).

Таблиця 6

Показники координаційних здібностей юних велосипедистів 10-11 років протягом дослідження (вересень-травень)

($n=10$), $\bar{X} \pm m$

№ зп	Показники	На початку	Наприкінці	Оцінка статистичної відмінності	
				t	p
1.	Ходьба по 8-ми метровій лавці, с	6,0±0,14	5,2±0,11	4,49	<0,001
2.	Різниця між бігом 15 м і слаломним бігом 15 м, с	1,6±0,08	1,3±0,07	2,82	<0,05
3.	Човниковий біг: 10 м×3 кубика, с	9,5±0,12	8,7±0,12	4,71	<0,001

Нами визначено позитивну динаміку як у гірськолижників, так у велосипедистів, але величина приросту склала 4,9 % та 13,3 % – у ходьбі по 8-ми метровій лавці, 11,7 % та 18,7 % – у різниці між бігом 15 м і слаломним бігом 15 м, 4,2 % та 8,4 % – у човниковому бігу 10 м×3 кубика відповідно (табл. 7).

Таблиця 7

Приріст в показниках координаційних здібностей юних спортсменів 10-11 років за період педагогічного експерименту

($n_1=n_2=10$), $\bar{X} \pm m$

№ зп	Показники	На початку		Наприкінці		Величина приросту, %	
		ГЛ	В	ГЛ	В	ГЛ	В
1.	Ходьба по 8-ми метровій лавці, с	6,1±0,18	6,0±0,14	5,8±0,18	5,2±0,11	4,9	13,3
2.	Різниця між бігом 15 м і слаломним бігом 15 м, с	1,7±0,12	1,6±0,08	1,5±0,10	1,3±0,07	11,7	18,7
3.	Човниковий біг: 10 м×3 кубика, с	9,5±0,16	9,5±0,12	9,1±0,09	8,7±0,12	4,2	8,4

Примітка: ГЛ – гірськолижники; В – велосипедисти.

Висновки.

1. Проведено нами на початку і наприкінці дослідження тестування фізичної підготовленості юних спортсменів 10-11 років показало позитивну динаміку в усіх показниках. Значні зміни визначено у велосипедистів відносно гірськолижників у підтягуванні на поперечині ($t=8,89$; $p < 0,001$), у підніманні ніг з положення вис на поперечині ($t=8,21$; $p < 0,001$), у стрибку через колоду за 20 с ($t=4,16$; $p < 0,01$), у стрибку на платформу 25 см за 20 с ($t=3,64$; $p < 0,05$), у стрибку в довжину з місця ($t=2,86$; $p < 0,05$).

2. Методика тренування, яка використовувалась під час періодів підготовки позитивно вплинула на рівень координаційних здібностей велосипедистів 10-11 років BMX-Racing, де за усіма показниками виявлені достовірні зрушення ($p < 0,05$).

3. Величина приросту вище на 8,4 % у ходьбі по 8-ми метровій лавці, на 7,0 % у різниці між бігом 15 м і слаломним бігом 15 м, на 4,2 % у човниковому бігу 10 м×3 кубика у велосипедистів відповідно гірськолижників у координаційних здібностях.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на визначення спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів 10-11 років за обраним видом спорту

Література

1. Горіна В.В., Гончаров І.В. Дослідження рівня координаційних здібностей велосипедистів 10-11 років спеціалізації велосипедний мотокрос у підготовчому періоді // Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту. : збірник наукових праць. – Харків : ХДАФК – 2020. – Вип. 4. С. 13–19.

2. Горский А.А., Пушкин А.С. Анализ техники ВМХ-гоне на начальном этапе // Восток-Россия-Запад. Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. – Сиб. гос. аэрокосм. ун-т : Красноярск. – 2011. С.147–150.

3. Лях В.И. Совершенствование специфических координационных способностей / В.И. Лях. – Физическая культура в школе. – 2001. – №2. С. 7–12.

4. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл [под ред. Ю.А. Гаммерштедт]. – Київ. Изд-во КДКУ. – 2004. 72 с.

5. Платонов В.Н. Подготовка юного спортсмена. // В.Н. Платонов, К.П. Сахновский. – К. : Радянська школа. – 1998. 288 с.

6. Полищук Д.А. Подготовка велосипедистов. // Д.А. Полищук. – К. Здоров'я. – 1996. 197 с.

7. Пруднікова М.С. Побудова тренувального процесу юних велосипедисток 12-15 років в період становлення СБЦ: автореф. дис. на с. вчен. ступеня канд. наук з фіз. вих.: 24.00.01. – Харків : ХДАФК. – 2011. 24 с.

References

1. Gorina V.V., Goncharov I.V. (2020), Doslidzhenya ri`vnya koordinacii`jnikh zdi`bno`stey velosipedisti`v 10-11 roki`v speci`ali`zaczi`yi velosipednij motokros u pi`dgotovchomu peri`odi. Osnovi pobudovi trenuval`nogo procesu v czikli`chnikh vidakh sportu.: zbi`rnik naukovikh pracz, Kharki`v : KhDAFK, Vip. 4, pp. 13–19.

2. Gorskiy A.A., Pushkin A.S. (2011), Analiz tekhniki VMKh-race na nachal`nom e`tape. Vostok-Rossiya-Zapad, Sovremenny`e processy` razvitiya fizicheskoy kul`tury, sporta i turizma. Sib. gos. ae`rokosm. un-t, Krasnoyarsk, pp.147–150.

3. Lyakh V.I. (2001), Sovershenstvovanie specificheskikh koordinatsionnykh sposobnostej, Fizicheskaya kul'tura v shkole, №2, pp. 7–12.
4. Navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh shkil (2004), [pod red. Yu.A. Hammershtadt], Kyiv, Yzd-vo KDKU, 72 s.
5. Platonov V.N., Sakhnovskiy K.P. (1998), Podhotovka yunoho sportsmena. K. : Radianska shkola, 288 s.
6. Polyshchuk D.A. (1996), Podhotovka velosypedystov, K, Zdorovia, 197 s.
7. Prudnikova M.S. (2011), Pobudova trenuvalnogo protsesu yunykh velosypedystok 12-15 rokov v period stanovlennia SBTs: avtoref. dys. na s. vchen. stupenia kand. nauk z fiz. vykh.: 24.00.01, Kharkiv : KhDAFK, 24 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.8(128).36
УДК 796.81-043.61

Рябченко В.Г.
кандидат педагогічних наук, доцент,
Костюченко М.А., старший викладач
Донець І.О.
кандидат педагогічних наук,
Черезов Ю.О., старший викладач,
Академія Державної пенітенціарної служби, кафедра фізичної підготовки м. Чернігів

КЕРУВАННЯ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Керування – це елемент функції та функція багатьох різноманітних елементів організованих систем: соціальної, біологічної, технічної, а також рухової тощо. Керування забезпечує збереження певної структури а також підтримання режиму діяльності та реалізацію програм та цілей. Керування – це своєрідний інструмент в пізнанні об'єктивних закономірностей, а мета його в фізичному вихованні – розвиток та вдосконалення рухових здібностей, а також підвищення ефективності фізичної активності студентів в учбовому процесі та в позанавчальний час.

Будь – який процес діяльності людини містить елементи керування. Для процесу керування природньо наявність кількісних та якісних показників цілей та завдань. Чим конкретніше сформульована мета, тим вище вірогідність її досягнення. Наявність керування в будь – якій складній системі дозволяє їй більш активно протидіяти негативним впливам зовнішнього середовища та ефективно корелювати свій рух та розвиток по відношенню до мети.

Навчання керування руховою діяльністю пов'язане з координаційними здібностями. Координаційні здібності – це можливості людини, по – перше, швидко та точно виконувати раніш незнайомі їй складні рухи; по – друге, доцільно будувати цілісні рухи відповідно до різноманітних умов.

Ключові слова: управління, рухова діяльність, фізичне виховання, фізична активність, учбовий процес, система складності.

Рябченко В. Г., Костюченко М. А., Донець І. А., Черезов Ю. А. Управления двигательной активностью студентов во время физического воспитания. Управление – это элемент функции и функция многих элементов организованных систем различной природы: социальной, биологической, технической, двигательной и др. Управление обеспечивает сохранение определенной структуры, поддержание режима деятельности, реализацию планируемых программ и целей. Управление – своеобразный инструмент в познании объективных закономерностей и цель его в физическом воспитании – развитии и совершенствовании двигательных способностей, повышении эффективности физической активности студентов в учебном процессе и во внеучебное время.

Любой процесс деятельности человека включает элементы управления. Для процесса управления характерно наличие количественных и качественных показателей цели и задач. Чем конкретнее сформулирована цель, тем выше вероятность ее достижения. Наличие управления в любой системе сложности, позволяет ей более активно противодействовать отрицательным влияниям внешних воздействий и эффективно корректировать свое движение и развитие по отношению к цели.

Обучение управления двигательной активностью связано с координационными способностями. Координационные способности – это возможности человека, во-первых, быстро и точно производить ранее незнакомые ему сложносочетаемые движения, во-вторых, целесообразно строить целостные двигательные действия в соответствии с меняющимися условиями.

Ключевые слова: управление, двигательная деятельность, физическое воспитание, физическая активность, учебный процесс, система сложности.

Ryabchenko V., Kostyuchenko M., Donets I., Cherezov Y. Management of motor activity of students during physical education. Controlling is the element of function and a function of many elements of various organized systems such as social, biological, technical as well as moving ones etcetera. Controlling provides saving certain structure; supporting a regime of activities and a realization of planned programmes and goals. Controlling is some apparatus at cognition of objective peculiarities and its aim at physical bringing up is a development and improvement of moving abilities; arising effectiveness of physical activities of students at learning process and during out – of learning time.

Any process of a person's activities contains elements of controlling. For a process of controlling is natural a presence of quantitative and qualitative indicators of an aim and tasks. The more concrete an aim is formulated the higher opportunities of its achievement. A presence of controlling at any system permits this system more active to counteract negative influences of