

3. Lyakh V.I. (2001), Sovershenstvovanie spetsificheskikh 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

environment and effectively to correct its motion and a development as concerned to aim.

Learning controlling moving activities is connected with coordinative abilities. The coordinative abilities are the opportunities of a person first of all fast and exactly to fulfill unknown movements; second these opportunities permit normally to build whole moving actions according to changing conditions.

Key words: controlling, moving activities, physical bringing up, physical activities of students, learning process, system of complex structure.

Мета дослідження полягає в визначенні стану керування руховою активністю студентів під час фізичного виховання.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувались такі методи: теоретичні (аналіз, а також синтез, узагальнення та порівняння); соціологічні (опитування, анкетування); педагогічні методи; матеріали мережі Інтернет.

Постановка питання та аналіз останніх публікацій. На кожному етапі розвитку суспільства формується коло першочергових проблем, що мають бути вирішені фундаментальною наукою у зв'язку з новими, чи такими, що стали особливо важливими потребами практики. Однією з таких проблем для сучасного фізичного виховання є створення базових знань з мотиваційної сфери студентської молоді до занять фізичними вправами [1.2].

Спеціально-організована рухова активність людини, будучи специфічною формою діяльності, сприяє вдосконаленню організму. За допомогою рухової діяльності здійснюється взаємодія організму з навколишнім середовищем та відбувається пристосування до його умов. Тренований до фізичних навантажень організм стає більш стійкий до умов середовища, а також характеризується специфічними особливостями функціонування окремих психологічних систем як у спокої, так і під час навантаження.

Викладення основного матеріалу. Для здійснення керування необхідні певні умови а саме: а) наявність системи, яка керує; б) канал прямого зв'язку, по якому передається інформація до виконання; в) канал зворотнього зв'язку, по якому передається інформація про результати дії а також про змінення стану системи, якою керують; г) швидкість та частота передавання інформації.

Обидві системи мають вхід та вихід інформаційних каналів. Коли сигнал на виході системи слабкіше сигналу на вході, то різниця між сигналом та дією відображає неузгодження в системі в бік зниження інформації. Це є негативний зворотній зв'язок. Позитивний зворотній зв'язок – це коли сигнал на виході сильніший за вхідний сигнал. Позитивний зворотній зв'язок в замкненій системі є причиною резонансних явищ, коли один сигнал взаємно підсилює інший сигнал. В фізичному вихованні та в спортивному тренуванні позитивний зворотній зв'язок може виникати при адекватній взаємодії відповідних реакцій з боку організму студентів та стимулу.

В фізичному вихованні необхідно розрізняти види інформації:

- оперативна – отримання та оцінка поточної інформації
наприклад реєстрація пробігання відрізків а також оцінка швидкості біга та рухових дій тощо;
- періодична – оцінка параметрів та характеру фізичного навантаження а також рівня працездатності організму студентів тощо;
- надлишкова – додаткова інформація, яка отримана як результат

інструментальних методів дослідження як система впливів, так й відповідних реакцій на них від організму студентів.

Керуєма система має сталі та змінні функціональні параметри а також суб'єктивні та об'єктивні. До сталих відносяться: частота власних коливань м'язів а також гомеостатичні функції систем та константи сенсорних систем.

Для здійснення ефективного керування необхідні декілька умов: а) наявність керуючого елемента – мети як фактору, по відношенню до якого формується активність системи; б) кількісно – якісні критерії стану системи на початку керування (вихідний стан) та прогнозуемий тобто мати еталони а також зразки та моделі варіативних станів системи, яка керується; в) стан системи бажано представляти в кількісних цифрових описах; г) для керування необхідний зворотній зв'язок – порівнюються вихідні а також реальні та задані стани та за якими характеристиками відбуватимуться зміни під певним впливом; д) встановлення способів контролю для оцінювання поточних змін функціональних систем організму людини.

Під час фізичного виховання та спортивного тренування використовуються такі керуючі впливи, тобто такі подразники, які викликають відповідні реакції організму студентів: параметри навантаження – обсяг та інтенсивність; чергування праці та відпочинка; послідовність проходження учбового матеріалу; стан працездатності а також рівень розвиткові фізичних якостей; рухові здібності й психологічні та педагогічні впливи – настанови; завдання дії; особистісні якості тощо.

Під час фізичного виховання студентів визначаються такі завдання: а) індивідуальна величина навантаження а також її доступність; б) кількість повторень певних за характером вправ; в) оптимальна тривалість вправ; г) оптимальне співвідношення впливів щодо інтенсивності та обсягу вправ; д) тривалість збереження позитивних змін в організмі після навантаження та позитивна післядія.

Наведений зміст завдань складає інформаційний зміст учбового процесу, який повинен постійно коригуватися та регулюватися на основі змін в організмі спортсмена.

Необхідно виокремити інформацію корисну та дезінформацію.

Корисна – це кількість інформації, яка зменшує невизначеність знань про систему. Дезінформація – це негативне значення або інтерпретація корисної інформації, яке не змінює невизначеності відомостей про систему та не несе корисної інформації. В обох випадках інформація може мати керуюче значення. Корисна інформація дозволяє вирішувати завдання для більш швидкого досягнення мети, а дезінформація направляє розвиток системи по протилежному шляху стосовно мети.

Отже кількість помилок в поведінці системи значно збільшується витрачається додаткова енергія на оцінювання неправдивих станів а також пошук направлення розвиткові та постійну корекцію функціональних станів. Шлях до мети має зигзагоподібний характер.

Інформаційне повідомлення має різну кількість корисної інформації для різних отримувачей. Рівень підготовленості отримувача визначає коефіцієнт використання корисної для сприйняття інформації.

Доступність інформації може бути документальною. Документ – це матеріальний носій записів в будь – якій формі (папір, кіно). Документи можуть мати тексти а також зображення та звуки тощо. Наукова інформація адекватно відображає об'єктивні закономірності поведінки людини а також стан внутрішнього та оточуючого середовища та мислення. До неї відносяться дані, які отримані в результаті спостережень та досліджень. Має чіткі кількісні критерії, аналіз яких дозволяє розширити знання про діяльність організму в різних умовах рухової активності.

Моделювання. Модель (зразок, еталон):

- пристрій, який відтворює а також імітує стан та дію будь – якого іншого пристрою;

- образ (мислення а також графічний та схематичний) будь – якого процесу, явища («оригіналу» даної моделі), який використовується як його «представник».

Метод моделювання – це відтворення форми або властивості процесів та явищ з метою їх вивчення або відтворення (повторення). Запис конспекту, плану учбового або тренувального заняття є елементом моделювання. Викладач або тренер заздалегідь намагаються врахувати всі можливі варіанти занять а також інтенсивність, обсяг та характер вправ, як йде відпочинку тощо. Реальне відтворення моделі показує, що було не враховане та що є формою зворотного зв'язку оцінювання рівня знань а також досвіду роботи та інших чинників, які складають основу такого процесу як моделювання.

Види моделей: математичні (числа а також формули та рівняння тощо); графічні (структура моделюємої системи а також розміщення частин та ліній зв'язку між ними); інформаційні (опис структури а також функцій та вплив між системами або її елементами); енергетичні (види та способи накопичення а також збереження та використання енергопотенціала системи); функціональні (відображають діяльність системи на рівні цілого або локального впливання); тренувальні (опис принципів засобів та методів інформаційно – енергетичного розвитку системи); прогностичні, які визначають поточний стан системи а також зіставлення її з попереднім й на основі цього побудування прогнозу – поведінки в майбутньому системи (перспективні плани).

Моделі являють собою як локальні так й цілісно організовані структури, які здатні наповнюватися новим змістом а також уточнюватися та розвиватися; як аналоги здатні наближатися до реальних механізмів діяльності систем. Використовуючи різні види моделей, викладач – тренер може моделювати комплекси керуючих впливів а також зміни реакцій організму на навантаження, структуру та на зміст учбово – тренувального процесу.

Система – (від грецької systema – ціле, яке складається з частин а також значення «з'єднання») – множина елементів, які знаходяться в відношеннях та зв'язках між собою, які створюють певну цілісність або єдність для вирішення конкретних функціональних завдань.

Кожний елемент системи має свої особливості; взаємодіючи між собою вони дають цілісність з притаманними для даної системи новими якостями та з відсутніми якостями в окремих її частинах. Сума елементів системи, які об'єднані між собою для вирішення певного завдання, дає системі нову якість, яка не притаманна кожному з елементів. Воно називається емерджентністю тобто це процес з новою якістю, який раптово з'являється та має стрибкоподібний характер.

Нові якості та властивості системи з'являються як результат функціональної взаємодії та зв'язків між елементами, які складають систему. В тренувальному процесі аналіз спостережень реакцій окремих систем в сукупності дозволяє дати характеристику поведінки цілісної системи. Такі динамічні системи можуть змінювати свій стан під впливом зовнішніх та внутрішніх впливів навіть якщо вони торкаються якої – небудь одної її частини. Статичні системи не змінюють свого стану. Ми розглядаємо керування як сукупність об'єкта, яким керують та пристрою керування (комплекс засобів збору, обробки та передавання інформації а також формування керуючих сигналів та команд) дія якої направлена на підтримання або покращення роботи органів та функціональних систем організму спортсмена. Сама система має певну організацію (або структуру); функціонування її здійснюється за кільцевим обміном інформацією між: а) елементами системи; б) цілісною системою та оточуючим середовищем; в) окремими системами (спортсмен – тренер, лікар – спортсмен, тренер – лікар).

За своєю поведінкою системи бувають детермінованими та ймовірними. В перших елементи взаємодіють заздалегідь відомим способом а певні впливи дають передбачені зміни. Поведінка таких систем передбачається заздалегідь. Відповідні реакції ймовірної системи можна передбачати з певною ймовірністю яка тим більше, чим краще відомі механізми зв'язків та взаємодій її елементів. Всі біологічні живі системи є ймовірними. Навіть поведінка найпростіших з них є передбачуваною.

Висновки. Одночасно зі зростанням працездатності фізичних якостей та спортивних результатів студентів з'являються більш складні питання, які потребують вирішення а разом з ними розвивається й вдосконалюється структура та методи керування. Багато питань керування в подальшому розвиткові фізичного виховання студентів та в проведенні занять вирішуються більш простими засобами та методами, які є більш доступні та зрозумілі. Завдяки цьому ефективність навчання та розвиткові організму студентів підвищується за рахунок скорочення термінів вирішення поставлених завдань та досягнення мети.

Таким чином, принципи керування руховою активністю студентів під час фізичного виховання є не теоретично розробленими положеннями, а практично апробованими рекомендаціями. Кожен з них являє собою певний обмін інформацією між керуючою та керуємою підсистемами, який з'являється як результат взаємодії викладача та студента по відношенню до мети діяльності.

Зазначені принципи лише частково відображають механізми керування, які в реальності значно складніше та проявляються в певних ситуаціях з передбачуваною варіативністю. Тим не менш, принципи керування руховою активністю

студентів під час фізичного виховання мають функцію, яка є утворювальною; ця функція забезпечує широкий діапазон пристосувальних рухових здібностей як основи розвитку теорії керування руховою активністю.

Аналіз останніх досліджень та публікацій полягає у розробці нових форм курування руховою активністю студентів під час занять фізичною культурою.

Література

1. Гвишиани Д.М. Организация и управление. – Изд. 3-е, перераб.- М.: Изд-во Моск. гос. техн. ун-та им. Н.Э.Баумана, 1998. – 332 с.
2. Жолдак В.И., Зуев В.Н. Управление в сфере физической культуры и спорта. 2-е изд. – Тюмень: Вектор-Бук, 2002. – 320 с.
3. Рыбковский А.Г. Управление двигательной активностью. Донецк, Дон ГУ, 1998. – 300 с.

References

1. Gvishiani D. (1998) Organizatsia i upravlenie. – Izd. 3 – e, pererab.- M.: Izd – vo Mosk. gos. tekhn. un – ta im. N. E. Baumana – 332 s.
2. Zholdak V., Zuev V. (2002) Upravlenie v sfere fisicheskoi kul'tury i sporta. 2 – e izd. – Tumen': Vektor – Buk, – 320 s.
3. Rybkovskii A. (1998) Upravlenie dvigatel'noi aktivnost'yu. Donetsk, DonGU, – 300 s.
4. Baj-Korpak J. (2010) Aktywnosc fizyczna wybranych grup społeczno-zawodowych (wszkolnictwie) / J. Baj-Korpak, A. Soroka, F. Korpak // Czlowiek i Zdrowia. – Nr 1 (IV). – S. 152–161.
5. Bergier J. (2010) Aktywnosc fizyczna pielęgniarek z uwzględnieniem ich wieku (Physical activity of nurses with consideration of their age) / J. Bergier, B. Bergier, A. Soroka, Z. Kubinska // Med Ogólna. – 16 (XLV). – S. 595–605.
6. Bergier J. (2012) Physical activity and sedentary lifestyle of female students from Ukraine / J. Bergier, B. Bergier, A. Tsos // Human and health. – Issue 2. – Vol. VI. – S. 131–137.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.8(128).37

Саїнчук М.М.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського

Саїнчук А.М.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Національний університет фізичного виховання і спорту України

УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ВЕКТОР ЦІННІСНОГО ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

В Україні вектор ціннісного цілепокладання фізичної культури та спорту задається державою. Різноманітні закони, концепції, стратегії кодифікують напрям та цілі розвитку галузі фізичної культури і спорту. Проаналізовано три «Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту» та дві стратегії розвитку фізичної культури/фізичного виховання. Встановлено, що «Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту» 2007-2011 та 2012-2016 років мали виражено спортифіковане цілепокладання, тоді як «Концепція ... до 2020 року» більш розсіяна в цілях і в ній домінує оздоровчо-громадянське цілепокладання. Спорт в меті Концепції до 2020 р. не згадується, однак цілерозгортання показує, все таки, спортивний вектор. Виявлено, що цілепокладання останніх державних стратегій розвитку фізичної культури представляється в оздоровчому дискурсі, а от цілерозгортання – спортивно-масове та на спорт високих досягнень. Український державний вектор ціннісного цілепокладання фізичної культури та спорту показує амбівалентність: теоретичний дискурс, відповідає світовим тенденціям, які сфокусовані на фізичному здоров'ї та благополуччі громадян, а система, сформована в СРСР, все зводить до спорту і змагань.

Ключові слова: арете, стейкхолдери, Міжнародна Хартія, цілерозгортання, спортифікація.

Саїнчук Н. Н., Саїнчук А. М. Украинский государственный вектор ценностного целеполагания физической культуры и спорта. В Украине вектор ценностного целеполагания физической культуры и спорта задается государством. Различные законы, концепции, стратегии кодифицируют направление и цели развития отрасли физической культуры и спорта. Проанализированы три «Концепции Общегосударственной целевой социальной программы развития физической культуры и спорта» и две стратегии развития физической культуры/физического воспитания. Установлено, что «Концепции Общегосударственной целевой социальной программы развития физической культуры и спорта» 2007-2011 и 2012-2016 годов имели выражено спортизированное целеполагание, тогда как «Концепция ... до 2020 года» более рассеяна в целях и в ней доминирует оздоровительно-гражданское целеполагание. Спорт в целях Концепции до 2020 г. не упоминается, однако целеразвертывание показывает, все же, спортивный вектор. Выявлено, что целеполагание государственных стратегий развития физической культуры представляется в оздоровительном дискурсе, а вот целеразвертывание – спортивно-массовое и на спорт высоких достижений. Украинский государственный вектор ценностного целеполагания физической культуры и спорта показывает амбивалентность: теоретический дискурс, соответствует мировым тенденциям, сфокусированы на физическом здоровье и благополучии граждан, а система, сформированная в СССР, все сводит к спорту и соревнованиям.

Ключевые слова: арете, стейкхолдери, Международная Хартия, целеразвертывание, спортификация.