Міністерство освіти і науки України

ДВНЗ «Прикарпатський національний університет

імені Василя Стефаника»

На правах рукопису

**ГАЛАН ЯРОСЛАВ ПЕТРОВИЧ**

УДК : 796.56:159.92 – 057.874

**КОРЕКЦІЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ 13–14 РОКІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук

з фізичного виховання та спорту

Науковий керівник:

Випасняк Ігор Петрович

кандидат наук з фізичного

виховання та спорту, доцент

Івано-Франківськ – 2015

**ЗМІСТ**

Перелік умовних скорочень 4

ВСТУП 6

РОЗДІЛ 1 СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО КОРЕКЦІЇ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ 13–14 РОКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ 12

1.1 Сучасні проблеми фізичного виховання школярів середнього шкільного віку 12

1.2 Особливості організації позанавчальної діяльності підлітків з фізичного виховання 15

1.3 Засоби корекції психофізичного стану школярів середнього шкільного віку 25

1.4 Використання засобів спортивного орієнтування у корекції психофізичного стану школярів середнього шкільного віку 29

Висновки до першого розділу 40

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ 42

2.1 Методи дослідження 42

2.1.1 Теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури і документальних матеріалів 42

2.1.2 Педагогічні методи дослідження 43

2.1.2.1 Педагогічне спостереження 43

2.1.2.2 Педагогічне тестування 43

2.1.2.3 Педагогічний експеримент 45

2.1.3 Соціологічні методи дослідження 46

2.1.4 Антропометричні методи дослідження 46

2.1.5 Фізіологічні методи досліджень 48

2.1.6 Психофізіологічні методи досліджень 48

2.1.7 Методи оцінки захворюваності 52

2.1.8 Методи оцінки фізичного здоров’я 52

2.1.9 Методи математичної статистики 55

2.2. Організація дослідження 56

РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ МОТИВАЦІЙНИХ ПРІОРИТЕТІВ ТА ПОКАЗНИКІВ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ 13–14 РОКІВ 58

3.1 Характеристика мотиваційних пріоритетів дітей середнього шкільного віку 59

3.2 Характеристика фізичного розвитку школярів 13–14 років 65

3.3 Характеристика функціонального стану систем організму школярів 13–14 років 72

3.4 Характеристика рівня соматичного здоров’я школярів 13–14 років 77

3.5 Характеристика вищої нервової діяльності школярів 13–14 років 84

3.6 Аналіз захворюваності школярів 13–14 років 93

3.7 Аналіз показників фізичної підготовленості школярів 13–14 років 95

Висновки до третього розділу 103

Розділ 4. Вплив ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ДОМІНУЮЧИМ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ НА ПСИХОФІЗИЧНИЙ СТАН ШКОЛЯРІВ 13–14 РОКІВ 105

4.1 Експертне оцінювання доцільності використання засобів спортивного орієнтування 105

4.2 Структура та зміст комплексної програми корекції психофізичного стану школярів 13–14 років засобами спортивного орієнтування 109

4.3 Ефективність експериментальної програми корекції психофізичного
стану школярів 13–14 років засобами спортивного орієнтування 129

Висновки до четвертого розділу 139

Розділ 5. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ
ДОСЛІДЖЕННЯ 141

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ 157

ВИСНОВКИ 161

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 166

ДОДАТКИ 194

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ**

АТ діаст. – діастолічний артеріальний тиск

АТ сист. – систолічний артеріальний тиск

ДТ – довжина тіла

ЕГ – експериментальна група

ЖЄЛ – життєва ємність легень

ЖІ – життєвий індекс

ІВ – індекс витривалості

ІОФ – міжнародна федерація спортивного орієнтування

ІШ – швидкісний індекс

КГ – контрольна група

КП – контрольний пункт

МСК – максимальне споживання кисню

МТ – маса тіла

ОГК – окружність грудної клітки

ОКП – обсяг короткострокової пам’яті

ОПІ – об’єм переробки інформації

ПЗМР – проста зорово-моторна реакція

РФЗ – рівень фізичного здоров’я

РФП – рівень фізичної підготовленості

РФС – рівень фізичного стану

СЗ – соматичне здоров’я

СЗМР – складна зорово-моторна реакція

СІ – силовий індекс

СО – спортивне орієнтування

СФП – спеціальна фізична підготовка

ФП – фізична підготовленість

ФР – фізичний розвиток

ЧСС – частота серцевих скорочень

ЧССсп. – частота серцевих скорочень у спокої

ШСІ – швидкісно силовий індекс

**ВСТУП**

**Актуальність дослідження.** Процес навчання у сучасній школі характеризується засвоєнням великого обсягу інформації в короткі терміни, технізацією освіти, частими інноваціями педагогічного процесу, що, безумовно, не може не позначитися на психоемоційному і психофізичному стані школярів [‎12, ‎67, ‎158, ‎199]. Наслідком цього виступає хронічна втома, часта захворюваність, низька розумова працездатність, зміна у психоемоційному реагуванні, низька адаптація до умов високих навчальних навантажень, недостатній рівень фізичного здоров’я учнів [‎49, ‎113, ‎187, ‎206]. Необхідність підвищення рівня здоров’я учнівської молоді є важливим напрямком державної політики України та всесвітніх організацій, про що свідчить розробка та впровадження відповідних програм та проектів (Національна стратегія з оздоровчої рухової активності до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», Healthy Out-of-School Time (HOST) [‎226]). У програмах враховується, що рівень здоров’я дітей визначається не тільки якістю спадкової генетичної інформації і дією зовнішніх факторів на початкових етапах розвитку, але й умовами життєдіяльності в шкільні роки з використанням педагогічних освітньо-розвивальних технологій.

Враховуючи актуальність розробки заходів, спрямованих на покращення рівня здоров’я та корекцію показників психофізичного стану школярів, пошук комплексних засобів ефективного розв’язання досліджуваної проблеми перебуває у сфері наукових інтересів фахівців різних країн [‎92, ‎149, ‎160, ‎172, ‎199, ‎216, ‎226, ‎229]. У спеціальній науковій літературі накопичено значний матеріал щодо організації оздоровчих занять зі школярами [‎12, ‎158, ‎199, ‎217, ‎222, ‎228], низку наукових праць присвячено проблемам вивчення особливостей психофізичного розвитку дітей шкільного віку [‎33, ‎43, ‎69, ‎73, ‎125]. Автори стверджують, що у дітей шкільного віку внаслідок інтенсивних навчальних навантажень і низької рухової активності виникають порушення у емоційно-вольовій сфері, порушення моторики, зниження фізичної та розумової працездатності, що суттєво ускладнює їх навчання і виховання [‎106]. Тому корекція психофізичного розвитку учнів засобами фізичного виховання є важливим напрямом навчально-виховної роботи загальноосвітньої школи.

Аналіз наукових досліджень показує, що найдоступнішим і найдоцільнішим засобом нормалізації психофізичного стану, найбільш ефективною формою оздоровлення, формування прагнення до рухової активності дітей є регулярні, цікаві, організовані заняття фізичними вправами [, , ]. На сьогодні найбільш оптимальним засобом оздоровчого тренування, а також ефективної фізичної та інтелектуальної підготовки є спортивне орієнтування [, , , , , ]. Спортивне орієнтування поєднує у собі біг по пересічній місцевості зі спеціалізованою розумовою діяльністю, що включає в себе комплекс операцій та процесів для вирішення завдань цілеспрямованого пересування по незнайомій місцевості з використанням спортивної карти і компасу [,, , , ].

Проблема існує у тому, що на сьогодні немає науково обґрунтованої системи знань про специфіку використання спортивного орієнтування у фізичній культурі дітей 13–14 років, спрямованої на корекцію їх психофізичного стану. Це б дозволило швидко й ефективно підбирати засоби і методи психофізичної підготовки, покращення рівня фізичного здоров’я школярів завдяки занять спортивним орієнтуванням у загальноосвітньому навчальному закладі.

Ці положення обумовлюють актуальність проблеми дисертаційного дослідження, пов’язаної з необхідністю вирішення наукового завдання, що має істотне теоретичне та практичне значення для вдосконалювання процесу фізичного виховання учнів середнього шкільного віку.

**Зв’язок роботи з науковими планами, темами.** Дисертацію виконано згідно із Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім’ї, молоді та спорту за темою 3.1 «Удосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» (номер державної реєстрації 0111U001733). Роль автора полягала в обґрунтуванні та розробці програми корекції психофізичного стану школярів 13–14 років засобами спортивного орієнтування.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати, розробити комплексну програму корекції психофізичного стану школярів 13–14 років засобами спортивного орієнтування й експериментально перевірити її ефективність.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати і систематизувати наявні у науково-методичній літературі теоретичні підходи до корекції психофізичного стану школярів 13–14 років у процесі фізичного виховання.
2. Визначити динаміку психофізичних показників школярів 13–14 років протягом навчального року та їх інтереси до видів рухової активності.
3. Дослідити вікові особливості показників фізичного розвитку, підготовленості та психофізичного стану школярів 13–14 років.
4. Розробити структуру і зміст комплексної програми корекції психофізичного стану школярів 13–14 років засобами спортивного орієнтування, здійснити її впровадження та перевірити ефективність.

**Об’єкт дослідження –** психофізичний стан школярів 13–14 років.

**Предмет дослідження** – вплив програми із спортивного орієнтування на корекцію психофізичного стану школярів 13–14 років.

Для вирішення поставлених завдань використовувався комплекс взаємодоповнювальних **методів дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури і документальних матеріалів, педагогічні, соціологічні, антропометричні, фізіологічні, психофізіологічні методи дослідження, методи оцінки захворюваності, фізичного здоров’я, методи математичної статистики.

**Наукова новизна одержаних результатів** роботи полягає в тому, що:

* уперше теоретично обґрунтовано комплексну програму корекції психофізичного стану школярів 13–14 років із використанням засобів спортивного орієнтування та психофізичного тренінгу в умовах позанавчальної роботи з фізичного виховання, яка відрізняється від наявних комплексним підходом, системністю, етапністю, інтегративністю; визначено її змістове наповнення, умови оптимального функціонування та реалізації;
* уперше визначено та змістовно-послідовно обґрунтовано сукупність організаційно-методичних умов розробки та впровадження комплексної програми корекції психофізичного стану школярів середнього шкільного віку, які забезпечують ефективність організації цікавого, емоційно-забарвленого, психологічно-комфортного дозвілля підлітків на підставі урахування особливостей мотиваційної сфери учнів, соціально-педагогічного середовища, видового розмаїття запропонованих форм діяльності, спрямованих на задоволення потреб підлітків;
* дістало подальшого розвитку положення про організацію позанавчальної роботи з фізичного виховання з використанням засобів спортивного орієнтування і психофізичного тренінгу, що дозволяє забезпечити сприятливу адаптацію підлітків до умов навчання, поліпшити умови для психофізичного розвитку учнів середнього шкільного віку з урахуванням їх вікових та індивідуальних особливостей;
* доповнено і розширено дані про показники фізичного стану учнів середнього шкільного віку, їх мотивацію до позакласних занять та пріоритетні види рухової активності школярів 13–14 років.

**Практичне значення одержаних результатів.** Розроблено та впроваджено у практику позакласної роботи з фізичного виховання комплексну програму корекції психофізичного стану школярів 13–14 років з використанням засобів спортивного орієнтування та психофізичного тренінгу, що спрямована на відновлення працездатності, фізичних, психічних, інтелектуальних можливостей школярів та їх оздоровлення. Впровадження дозволило залучити дітей середнього шкільного віку до оздоровчих занять у позаурочний час, сприяло формуванню позитивного ставлення до занять фізичними вправами у вільний час. Розроблено практичні рекомендації до організації позакласної роботи учнів середнього шкільного віку з використанням засобів спортивного орієнтування та психофізичного тренінгу, які можуть бути використані у практиці роботи загальноосвітніх навчальних закладів, у процесі професійної підготовки майбутніх учителів до проведення означеної роботи, а також для підвищення кваліфікації фахівців галузі фізичної культури і спорту.

Результати дослідження впроваджено у навчально-виховний процес Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, Чернівецької загальноосвітньої школи I–III ступенів № 30, Чернівецької спеціалізованої школи I–III ступенів фізико-математичного профілю № 6, Чернівецького обласного центру туризму, краєзнавства та екскурсій з учнівською молоддю, Українського державного центру туризму і краєзнавства учнівської молоді, Федерації спортивного орієнтування України, Федерації спортивного орієнтування Чернівецької області, про що свідчать акти впровадження.

**Особистий внесок здобувача** у спільних публікаціях полягає у формулюванні суті проблеми дослідження, розробці концептуальних положень її вирішення та інструментально-методичному забезпеченні шляхів її експериментального розв’язання, аналізі та синтезі результатів, інтерпретації отриманих даних.

**Апробація результатів дисертації.** Матеріали роботи і результати дослідження представлено й обговорено на міжнародних науково-практичних конференціях «Olympic sports and sport for all» (Sofia, 2012), «Актуальные проблемы совершенствования системы образования в области физической культуры» (Кишинев, 2014) та всеукраїнських науково-практичних конференціях «Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільств» (Івано-Франківськ, 2010–2013), «Роль фізичної культури і спорту у гармонійному розвитку учнівської та студентської молоді» (Івано-Франківськ, 2011), «Фізична культура та спорт у навчальних закладах східноєвропейських країн» (Чернівці, 2010), «Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та туризму» (Запоріжжя, 2013), «Здоров’я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні» (Харків, 2012), а також на звітних науково-практичних конференціях викладачів факультету фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» та Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (2011–2014).

**Публікації.** Зміст дисертаційного дослідження відображено у
12 наукових працях, з них 6 опубліковано у фахових виданнях України,
2 з яких включено до міжнародних наукометричних баз та 1 статтю надруковано у науковому періодичному виданні іншої держави, 5 публікацій – апробаційного характеру.

**ВИСНОВКИ**

1. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження дозволив визначити, що у забезпеченні ефективності процесу фізичного виховання школярів суттєвого значення набуває позакласна робота як організаційна форма фізичного виховання. Значна інформаційна насиченість навчального процесу в сучасній школі, мінімальний руховий режим призводять до загального високого навантаження, результатом якого є систематичне накопичення втоми, що супроводжується апатією, в’ялістю та негативно впливає на загальний стан здоров’я учнів. Проте питання корекції психофізичного стану школярів 13–14 років у позакласній роботі не отримали належного висвітлення, оцінки і теоретичного обґрунтування, що негативно позначається на практиці фізичного виховання учнівської молоді. Зазначено, що фізичні навантаження, які сприяють швидшому відновленню розумової працездатності, підвищенню рівня та якості переробки навчальної інформації учнів, відбуваються в основному під час проведення уроків фізичної культури, що недостатньо для зняття перенапруження фізіологічних систем учнів. З огляду на системне вирішення зазначеної проблеми важливим є пошук ефективних засобів фізичного виховання, що сприятимуть корекції психофізичного стану. Встановлено, що одним із таких засобів є спортивне орієнтування.

2. В учнів середнього шкільного віку спостерігаються симптоми перевтоми у процесі навчального року: «відчуття емоційного і фізичного виснаження» у 57,4 %, «важке» пробудження вранці» у 81,5 % школярів; «постійний сонливий стан і бажання спати протягом усього дня» у 75,9 % школярів; «байдужість, нудьга, пасивність» спостерігається у 63,6 % школярів. Викликає занепокоєння той факт, що школярі спостерігали у себе не один із симптомів перевтоми у процесі навчального року, а кілька. Накопичуючись, втома, недосипання і постійний стрес загрожують призвести до синдрому хронічної втоми, а тому школярам важливо не допускати перевтоми, використовуючи профілактичні заходи, а також ефективні засоби відновлення після навчальних занять. У той же час серед засобів відновлення розумових та фізичних навантажень переважна більшість школярів (73,1 %) обирає пасивний відпочинок, вживання енергетичних напоїв – 38,3 %. З’ясовано, що учні взагалі не використовують для відновлення розумової та фізичної працездатності психофізичний тренінг; раціональну рухову активність.

3. Більшість школярів (53,4 %) тільки іноді беруть участь у позашкільних заходах, 27,8 % не беруть участі взагалі, тому що вони не задовольняють їх через одноманітність (32,7 %), незручний час занять (26,8 %), проведення заходів переважно у приміщенні (21,3 %), обмеженість засобів рухової активності (9,6 %), 8,0 % учнів вважають, що не враховуються їх вікові особливості, 1,6 % – що позакласна робота у школі носить епізодичний характер і не відповідає їх інтересам.

Серед пріоритетних видів рухової активності опитані учні шкільного віку надають перевагу спортивному орієнтуванню (32,7 % ), рекреаційним іграм (23,1 %), катанню на велосипеді (14,2 %), танцям (13,6 %), туризму (9,9 %) та катанню на роликах і скейтборді (6,5 %). Заняття спортивним орієнтуванням приваблюють школярів проведенням у неформальні обстановці (40,7 %), постійним спілкуванням з природою (25,6 %), психоемоційним розвантаженням (16,0 %), метою досягнення високих спортивних результатів (9,7 %), змістовим заповненням вільного часу (8,0 %).

4. Середньостатистичні значення маси тіла та окружності грудної клітини дівчат та середньостатистичні значення довжини тіла, маси тіла та окружності грудної клітини хлопців достовірно нижчі (р<0,05) за антропометричні стандарти. Інші соматометричні та соматоскопічні показники досліджуваного контингенту відповідали статево-віковій нормі.

За результатами оцінки індексу Руф’є 52,2 % дівчат 7 класу мали середній рівень реакції на динамічне навантаження, задовільний рівень – 44,8 % та незадовільний рівень – 3 %. У хлопців 7 класу середній рівень мали 27,7 %, задовільний – 66,7 % та незадовільний – 5,6 %. На відміну від хлопців, у дівчат 8 класу спостерігається негативна тенденція до погіршення індексу Руф’є. В той час як у хлопців 8 класу середній рівень мали 60,6 %, а задовільний – 39,4 % учнів, серед дівчат середній рівень фізичної працездатності мали 37,2 %, а задовільний – 62,8 %.

Аналіз результатів тестів, які характеризують фізичні якості, показав, що найбільша кількість учнів має середній та достатній рівень їх розвитку. Найбільш відсталими є такі якості, як гнучкість у хлопців та силові якості як у дівчат, так і у хлопців. Аналіз показників психофізичного стану учнів
7–8 класів, таких як: проста зорово-моторна реакція на світло, на звук, складна реакція вибору, швидкість переробки інформації, проба Ромберга, обсяг короткострокової пам’яті, обсяг уваги нижчі за норму, хоча спостерігається тенденція до їх покращення.

Отримані дані констатувального експерименту були використані нами як складові розробки програми занять з корекції психофізичного стану школярів середнього шкільного віку з використанням засобів спортивного орієнтування. Про доцільність використання для учнів 13–14 років засобів орієнтування для корекції психофізичного стану також свідчать відповіді експертів (W = 0,75, p<0,05).

5. Обґрунтовано сукупність організаційно-методичних умов розробки та впровадження комплексної програми корекції психофізичного стану школярів середнього шкільного віку: організація системи регулярної допомоги учням в оздоровленні шляхом покращення фізичного та психоемоційного стану, підвищення рухової активності; проведення просвітницької роботи; побудова доброзичливих міжособистісних стосунків, індивідуального і фізичного комфорту, сприяння адміністрації школи у створенні середовища, що гарантує належні комфортні умови для занять; сприяння всім учасникам занять у набутті знань, умінь, навичок, необхідних для формування стійкої мотивації до регулярних занять руховою активністю; розробка й реалізація позакласних програм з фізичного виховання для учнів середнього шкільного віку, виходячи з особливостей їх розвитку, індивідуальних можливостей, регіональних умов; розробка організаційно-педагогічних рекомендацій з оптимізації процесу залучення школярів до занять спортивним орієнтуванням; підвищення рівня загальної культури, запровадження психофізичних тренінгів.

6. На підставі принципів фізичного виховання, положень програмування при врахуванні вимог чинної програми і одержаних даних обґрунтовано комплексну програму корекції психофізичного стану школярів 13–14 років засобами спортивного орієнтування. Структура комплексної програми корекції складається із теоретичного та практичного блоків, де увага приділяється технічній, тактичній, топографічній та фізичній підготовці з додатковим використанням психофізичного тренінгу. Використовували вправи на тренування стійкості та переключення уваги, вправи на розвиток короткотермінової зорової пам’яті, розвиток мислення. Метою психофізичного тренінгу було формування мотивації до занять, розвиток пізнавальних процесів, формування емоційної стійкості, впевненості у власних можливостях. Програма тренінгу містила три періоди початковий, базовий, контрольно-оцінювальний. Кожен зі сформованих періодів тренінгу включав певні етапи його реалізації.

7. Ефективність запропонованої програми підтверджена даними формувального експерименту. Так, аналіз стану когнітивних функцій у кінці педагогічного експерименту виявив достовірно вищі (р<0,05) середньостатистичні результати обсягу короткотермінової пам’яті та обсягу переробки інформації у дівчат та хлопців експериментальної групи. Результати проби Ромберга у кінці педагогічного експерименту виявилися достовірно вищими (р<0,05) у дівчат та хлопців експериментальної групи та відповідали віковим нормам.

У дівчат і хлопців ЕГ у порівнянні з школярами КГ спостерігалася статистично значима (р<0,05) динаміка таких показників фізичного здоров’я: індексу Руф’є (дівчата ЕГ =8,4, S=0,15; КГ =9,5, S=1,34; та хлопці ЕГ =8,5, S=1,05; КГ =10,1, S=1,62), індексу Робінсона (дівчата ЕГ =88,1, S=7,23; КГ =97,0, S=9,55; та хлопці ЕГ =96,3; S=9,43; і КГ =104,7; S=11,67), життєвого індексу (дівчата ЕГ =49,8; S=7,12; КГ =46,9, S=9,32; та хлопці ЕГ =52,6; S=4,87; КГ =46,0, S=6,11). Достовірних відмінностей у таких показниках, як силовий індекс, швидкісний індекс виявлено не було (р>0,05).

Аналіз показників фізичної підготовленості школярів у кінці педагогічного експерименту виявив достовірно вищі (р<0,05) середньостатистичні результати у школярів експериментальної групи порівняно з учнями контрольної групи з човникового бігу 4х9 м (дівчата ЕГ =10,9, S=0,33; КГ =11,9, S=0,38; та хлопці ЕГ =10,6, S=0,10; КГ =11,8, S=0,12), з бігу на 1000 м (дівчата ЕГ =5,12, S=0,22; КГ =5,42, S=0,34; та хлопці ЕГ =4,32, S=0,23; КГ =4,42, S=0,26), піднімання тулуба в сід за
30 с. (дівчата ЕГ =17,9, S=0,26; КГ =12,8, S=1,26).

Узагальнюючи вище зазначене, можна зробити висновок, що отримані позитивні зміни показників, які у школярів експериментальної групи підтверджують ефективність запропонованої нами програми корекції психофізичного стану засобами спортивного орієнтування. Запропонована комплексна програма корекції психофізичного стану школярів може бути рекомендована до використання в процесі позашкільного фізичного виховання.

Перспектива подальших досліджень пов’язана з визначенням віддалених наслідків впливу занять спортивним орієнтуванням на розвиток психофізичних якостей дітей середнього шкільного віку.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Авторские инновационные технологии в игровых видах спорта / [Ж. Л. Козина, Е. Г. Лахно, Т. А. Базылюк, Л. Н. Барыбина] // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : сб. ст. – Белгород ; Харьков ; Красноярск : ХГАДИ, 2012. –
С. 84–91.
2. Агаджанян Н. А. Физиология человека. Учебник (курс лекций) / Агаджанян Н. А., Тель Л. З., Циркин В. И., Чеснокова С. А. – СПб. : Сотис, 1998. – С. 198–213 ; Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / Аршавский И. А. – М. : Наука, 1981. – 282 с.
3. Андерсен К. Л. Привычная физическая активность и здоровье /
К. Л. Андерсен, Д. Рутенфренц // Региональные публикации ВОЗ. Европей­ская серия. – 1982. – № 6. – С. 28–34.
4. Андреева О. В. Программирование физкультурно-оздорови­тель­ных занятий девочек 12–13 лет : дис. … канд. наук по физ. восп. и спорту : 24.00.02 / Олена Валеріївна Андреева. – К., 2002. – 190 с.
5. Андрєєва О. В. Туризм в структурі рекреаційної діяльності школярів / О. В. Андрєєва, О. Л. Благій, Н. В. Ковальова // Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельн. держ. пед. ун-ту. – 2009. – С. 134–135.
6. Андрєєва О. Особливості фізичної рекреації різних груп населення / Андрєєва О. // Теорія та методика фізичного виховання
і спорту. – 2004. – № 1. – С. 10–13.