

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет фізичного виховання і спорту України

**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

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата наук з фізичного виховання та спорту



Київ – 2015

Дисертацією є рукопис

Роботу виконано у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», Міністерство освіти і науки України

**Науковий керівник**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

**Випасняк Ігор Петрович**, ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

**Офіційні опоненти:**

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

**Томенко Олександр Анатолійович**, Сумський державний педагогічний університет, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури;

кандидат педагогічних наук, професор

**Ареф'єв Валерій Георгійович**, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання

Захист відбудеться 14 січня 2016 р. о 14<sup>00</sup> годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.02 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розісланий 9 грудня 2015 р.

Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради



О. В. Андрєєва

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність дослідження.** Процес навчання у сучасній школі характеризується засвоєнням великого обсягу інформації за короткий термін, технізацією освіти, частими інноваціями педагогічного процесу, що, безумовно, не може не позначитися на психоемоційному і психофізичному стані школярів (В.Г. Ареф'єв, 2014; Н.Б. Гонтаровська, 2010; Т.Ю. Круцевич, 2015; Н.В. Москаленко, 2011; О.А. Томенко, 2014). Наслідком цього є хронічна втома, часті випадки захворюваності, низька розумова працездатність, зміна у психоемоційному реагуванні, низька адаптація до умов високих навчальних навантажень, недостатній рівень фізичного здоров'я учнів (А.В. Гакман, 2012; Н.В. Ковальова, 2013; О.М. Саїнчук, 2015; М.В. Чернявський, 2010).

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). У програмах враховується, що рівень здоров'я дітей визначається не тільки якістю спадкової генетичної інформації і дією зовнішніх чинників на початкових етапах розвитку, але й умовами життєдіяльності у 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 (Є.А. Захаріна, 2011; И.Г. Максименко, 2010; Н.В. Москаленко, 2009–2015; Т. Попова, 2004; О.А. Томенко, 2013; К. Redmond, 2010). У спеціальній науковій літературі накопичено значний матеріал щодо організації оздоровчих занять зі школярами (В.Г. Ареф'єв, 2014; Н.В. Москаленко, 2010; О.А. Томенко, 2013; D. Anderson, 2012; N.L. Rapp, 2009; A. Fogan, 2010), низку наукових праць присвячено проблемам вивчення особливостей психофізичного розвитку дітей шкільного віку (С.А. Бублик, 2012; А.В. Воробйова, 2012; Р.М. Гречаник, 2009; А.Б. Данків, 2012; Я.Є. Коштур, 2009). Автори стверджують, що у дітей шкільного віку внаслідок інтенсивних навчальних навантажень і низької рухової активності з'являються порушення в емоційно-вольовій сфері, моториці, зниження фізичної та розумової працездатності, що суттєво ускладнює їх навчання і виховання (О. Ключ, Г. Єдинак, Л. Галаманжук, 2011). Тому корекція психофізичного розвитку учнів засобами фізичного виховання є важливим напрямком 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 (О.В. Андреева, 2014; О. Бар-Ор, Т. Роуланд, 2009; Т.Ю. Круцевич, 2014). На сьогодні найбільш оптимальним засобом оздоровчого тренування, а також ефективною фізичної та інтелектуальної підготовки є спортивне орієнтування (С.А. Казанцев, 2010; С. Король, 2013; І.Б. Левченко, 2013; М.Д. Наровлянская, 2014; Б. Слонов, 2003; L. Alexandrova, 2012). Спортивне орієнтування поєднує біг пересічною місцевістю зі спеціалізованою

розумовою діяльністю, що включає в себе комплекс операцій та процесів для вирішення завдань цілеспрямованого пересування незнайомою місцевістю з використанням спортивної карти і компасу.

Проблема існує у тому, що на сьогодні немає науково обґрунтованих підходів про специфіку використання спортивного орієнтування у фізичній культурі дітей 13–14 років, спрямованої на корекцію їх психофізичного стану. Ці положення обумовлюють актуальність проблеми дисертаційного дослідження, пов'язаної з необхідністю вирішення наукового завдання, що має істотне теоретичне та практичне значення для вдосконалення 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 суспільстві» (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.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертаційна робота складається зі вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, висновків, додатків і списку використаних джерел. Текст дисертації представлено на 208 сторінках комп'ютерного набору (основний текст 165 сторінок), цифрові дані представлено у 27 таблицях та ілюстровано 11 рисунками. У роботі використано 231 літературне джерело.

## **ОСНОВНИЙ ЗМІСТ**

У **вступі** обґрунтовано актуальність роботи, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання й методи дослідження, розкрито наукову новизну й практичну значущість роботи, визначено особистий внесок дисертанта, вказано сферу апробації результатів дослідження та кількість публікацій автора.

У **першому розділі «Сучасні підходи до корекції психофізичного стану школярів 13–14 років у процесі фізичного виховання»** подано аналіз стану опрацьованості досліджуваної проблеми у загальній психолого-педагогічній та спеціальній науковій літературі; систематизовано наукові дані щодо особливостей психічного та фізичного розвитку учнів середнього шкільного віку, засобів корекції їх стану; визначено сутність корекції психофізичного розвитку дітей засобами фізичного виховання; вивчено досвід використання спортивного орієнтування в роботі з дітьми, які потребують корекції психофізичного стану.

Теоретичний аналіз дозволив визначити, що у забезпеченні ефективності процесу фізичного виховання школярів суттєвого значення набуває позакласна робота як організаційна форма фізичного виховання (О.В. Андрєєва, 2014; В.Г. Ареф'єв, 2014; Є.А. Захаріна, 2011; Т.Ю. Круцевич, 2013; Н.В. Москаленко, 2010; О.А. Томенко, 2013). 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. Не дивлячись на значну кількість робіт, присвячених корекції психофізичного стану дітей та підлітків (С.А. Бублик, 2012; А.В. Воробйова, 2012; Р.М. Гречаник, 2009; А.Б. Данків, 2012; Я.Є. Коштур, 2009,

О. Ключ, Г. Єдинак, Л. Галаманжук, 2011), у спеціальній науково-методичній літературі питання можливості та доцільності використання комплексних програм із застосуванням засобів спортивного орієнтування та психофізичного тренінгу не представлено, що обумовило актуальність дослідження.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» обґрунтовано застосування методів дослідження, подано загальні відомості про контингент випробуваних, описано організацію дослідження.

**Для вирішення завдань дослідження було використано такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури і документальних матеріалів; педагогічні, соціологічні, антропометричні, фізіологічні, психофізіологічні методи дослідження, методи оцінки захворюваності, фізичного здоров'я, методи математичної статистики.**

Метод педагогічного спостереження застосовувався на першому етапі дослідження як засіб орієнтації і ознайомлення з досліджуваними явищами, що дозволило уточнити, на які спеціальні питання має бути спрямований наступний аналіз діяльності. Педагогічне тестування фізичної підготовленості здійснювалося за допомогою визначення рівня прояву основних фізичних якостей на основі результату виконання комплексу рухових тестів. Для оцінки фізичної підготовленості були використані контрольні вправи шкільної програми «Фізична культура. 5–9 класи» для 7–8-го класів загальноосвітніх навчальних закладів (за ред. Т. Ю. Круцевич, 2009). Констатувальний педагогічний експеримент проводився з метою визначення та аналізу психофізичних показників учнів 7 та 8 класів. Формувальний педагогічний експеримент проводили з метою вивчення ефективності запропонованих нами засобів корекції психофізичного стану учнів 8 класів засобами спортивного орієнтування. Анкетування проводилося з метою оцінки мотивів і інтересів школярів 13–14 років до занять у позаурочний час. Вивчалися основні соматометричні ознаки морфологічного статусу школярів 13–14 років шляхом антропометричних вимірів. За допомогою фізіологічних методів досліджено показників серцево-судинної та дихальної систем учнів середнього шкільного віку. Психофізіологічні методи дослідження застосовувалися для визначення швидкості реакції, швидкості обробки інформації, рівня уваги та пам'яті, розумової працездатності та статичної координації. Показники захворюваності визначали за допомогою вкопювання з медичних карт школярів. Оцінка фізичного здоров'я дитячого контингенту здійснювалась нами за допомогою системи, розробленої Г.Л. Апанасенком та доповненої Т.Ю. Круцевич. Отримані результати обробляли за допомогою методів математичної статистики.

Роботу виконано у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника на кафедрі теорії та методики фізичної культури і спорту. Констатувальний експеримент проводили на базі Чернівецької спеціалізованої школи I–III ступенів фізико-математичного профілю № 6, Чернівецької спеціалізованої школи I–II ступенів № 22, Чернівецької загальноосвітньої школи I–III ступенів № 27, загальноосвітньої школи I–III ступенів № 23, Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника м. Івано-Франківська. У констатувальному експерименті взяли участь учні 7–8 класів. Всього обстежено 324 особи (163 хлопчики, 161 дівчинка). Формувальний експеримент проводився на

базі Чернівецької спеціалізованої школи I–III ступенів фізико-математичного профілю № 6. В експерименті взяли участь 52 учні 8 класів (ЕГ 26 учнів), (КГ 26 учнів). Мета і завдання роботи визначили хід поетапного педагогічного експерименту. Експеримент охоплював чотири етапи науково-педагогічного пошуку.

Перший етап (серпень 2010 – серпень 2012) був присвячений аналізу стану проблеми (вивчення літератури, узагальнення досвіду практичної роботи, ознайомлення з особливостями чинної навчальної програми з фізичної культури); формуванню стратегії та програми наукового дослідження, підготовці індивідуальних карток дослідження школярів.

На другому етапі (вересень 2012 – серпень 2013) був проведений констатувальний педагогічний експеримент. Вивчалися фізичний розвиток, функціональний стан серцево-судинної системи, фізична підготовленість, психофізичний стан, аналізувалися показники захворюваності та фізичного здоров'я учнів 7–8 класів. Було проаналізовано дані констатувального експерименту. Розроблено програму корекції психофізичного стану учнів 8 класів засобами спортивного орієнтування.

Третій етап (вересень 2013 – червень 2014) був проведений формувальний педагогічний експеримент, який передбачав впровадження програми корекції психофізичного стану учнів засобами спортивного орієнтування у процес фізичного виховання учнів Чернівецької спеціалізованої школи I–III ступенів фізико-математичного профілю № 6 та вивчення її ефективності.

Четвертий етап (липень 2014 – червень 2015) передбачав аналіз та узагальнення даних проведених досліджень, формулювання висновків та розробку практичних рекомендацій, підготовку до апробації та офіційного захисту дисертаційної роботи.

**У третьому розділі «Аналіз мотиваційних пріоритетів та показників психофізичного стану школярів 13–14 років»** представлено дані констатувального експерименту. Встановлено, що зниження рухової активності учнів та збільшення обсягу розумових навантажень негативним чином впливає на психофізичний стан дітей середнього шкільного віку. Система фізичного виховання, що ґрунтується на принципі єдності фізичного та психічного розвитку, покликана виправити наявне становище. Вирішення поставлених завдань, у відповідності з метою дослідження, передбачало проведення дослідження показників психофізичного стану та мотиваційних пріоритетів школярів 13–14 років, які навчаються в 7-му та 8-му класах.

У результаті дослідження констатуємо, що учні середнього шкільного віку часто спостерігають симптоми перевтоми у процесі навчальних занять (рис. 1). Вражає кількість школярів, які мають симптоми перевтоми (53,1%). Викликає занепокоєння той факт, що школярі спостерігали у себе не один із симптомів перевтоми у процесі навчального року, а кілька, що може призвести до більш серйозних наслідків у стані здоров'я. Накопичуючись, втома, недосипання і постійний стрес загрожують обернутися затяжними депресіями, або призвести до синдрому хронічної втоми, а тому школярам важливо не допускати перевтоми, використовуючи профілактичні заходи, а також ефективні засоби відновлення після навчальних занять.



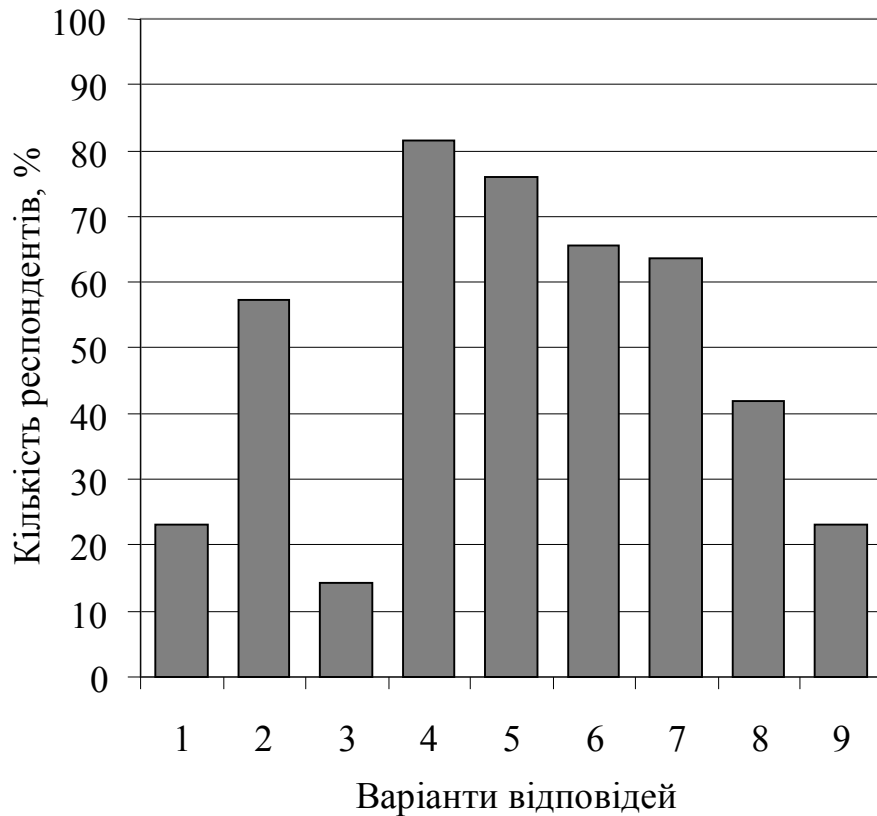


Рис. 1. Симптоми перевтоми у школярів в процесі навчального року :

1 – почуття постійної втоми; 2 – відчуття емоційного і фізичного виснаження; 3 – часті безпричинні головні болі; 4 – часткове безсоння; 5 – постійний сонливий стан і бажання спати протягом усього дня; 6 – задишка при фізичному чи емоційному навантаженні; 7 – байдужість, нудьга, пасивність; 8 – підвищена дратівливість; 9 – почуття підвищеної тривожності

Переважає більшість школярів (73,1 %) для покращення психофізичного стану та відновлення розумової та фізичної працездатності застосовує пасивний відпочинок; вживають енергетичні напої 38,3 % учнів; вживають вітамінні препарати 28,7 %. У ході анкетування нами з'ясовано, що учні взагалі не використовують для відновлення розумової та фізичної працездатності релаксацію, психофізичний тренінг, медико-біологічні засоби відновлення, рекреаційні заняття на свіжому повітрі.

Серед основних причин, які лімітують участь школярів у позанавчальних заняттях з фізичного виховання виступають одноманітність заходів (32,7 %), незручний час занять (26,8 %), проведення заходів переважно у приміщенні (21,3 %), обмеженість засобів рухової активності (9,6 %), відсутність урахування вікових особливостей (8,0 %), епізодичний характер (1,6 %).

У структурі вільного часу переважають такі види занять, як гра за комп'ютером та спілкування у соціальних мережах (57,4 %); слухання музики (26,5 %); перегляд телепередач, відео (16,1 %). Очевидно, що у житті школярів гра на комп'ютері посідає провідне місце у структурі вільного часу.

Видами рухової активності, яким надають перевагу учні середнього шкільного віку, що опитувалися, є спортивне орієнтування (32,7 %), спортивні та рекреаційні

ігри (23,1 %), катання на велосипеді (14,2 %), танці (13,6 %); туризм (9,9 %) та катання на роликах і скейтборді (6,5 %). Заняття спортивним орієнтуванням приваблює школярів спілкуванням за неформальних обставин (40,7 %), постійним спілкуванням з природою (25,6 %), психоемоційним розвантаженням (16,0 %), можливістю досягнення високих спортивних результатів (9,7 %), змістовним заповненням вільного часу (8,0 %).

Підлітковий вік, як період найбільш інтенсивного росту, значних соматичних і функціональних зрушень, несприятливий у медико-соціальному плані, тому вимагає ретельного та всебічного вивчення. Ця необхідність обумовлена ще й тим, що всі зміни, які відбуваються в суспільстві, зокрема нова програма навчання в сучасних загальноосвітніх школах з інтенсифікацією всього навчально-виховного процесу, висувають підвищені вимоги до школярів, передусім підліткового віку (В.Ф. Мазченко, 2007).

Аналізуючи антропометричні показники школярів, ми з'ясували, що значення маси тіла та окружності грудної клітини у дівчат, а також довжини, маси тіла та окружності грудної клітини у хлопців нижчі ( $p < 0,05$ ) за антропометричні стандарти.

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 %. Більшість учнів мали середній і достатній рівень фізичної підготовленості за результатами контрольних тестів.

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.

Оцінка показників фізичного здоров'я школярів відповідає переважно середньому рівню (рис. 2), осіб з високим рівнем здоров'я не виявлено. Безпечний рівень фізичного здоров'я мали тільки 3,0 % дівчат та 22,2 % хлопців сьомого класу та 7,4 %, дівчат та 19,3 % восьмикласників. Спостерігається збільшення осіб з низьким рівнем фізичного здоров'я із класу в клас.

Встановлено, що стан здоров'я школярів характеризується високим рівнем захворюваності та тенденцією до зростання за основними класами хвороб. Хвороби органів дихання є найбільш поширеними у школярів 7 та 8 класу. Із 324 учнів, які брали участь у дослідженнях, на гострі респіраторні захворювання за рік хворіли 41,6 % учнів. Середня кількість пропущених днів школярами сьомих та восьмих класів становила  $\bar{x} = 5,7$ ;  $S = 3,7$ ;  $Me (25\%; 75\%) = 5,0 (4,0; 7,0)$  днів, а максимальна 15–16 днів.

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.

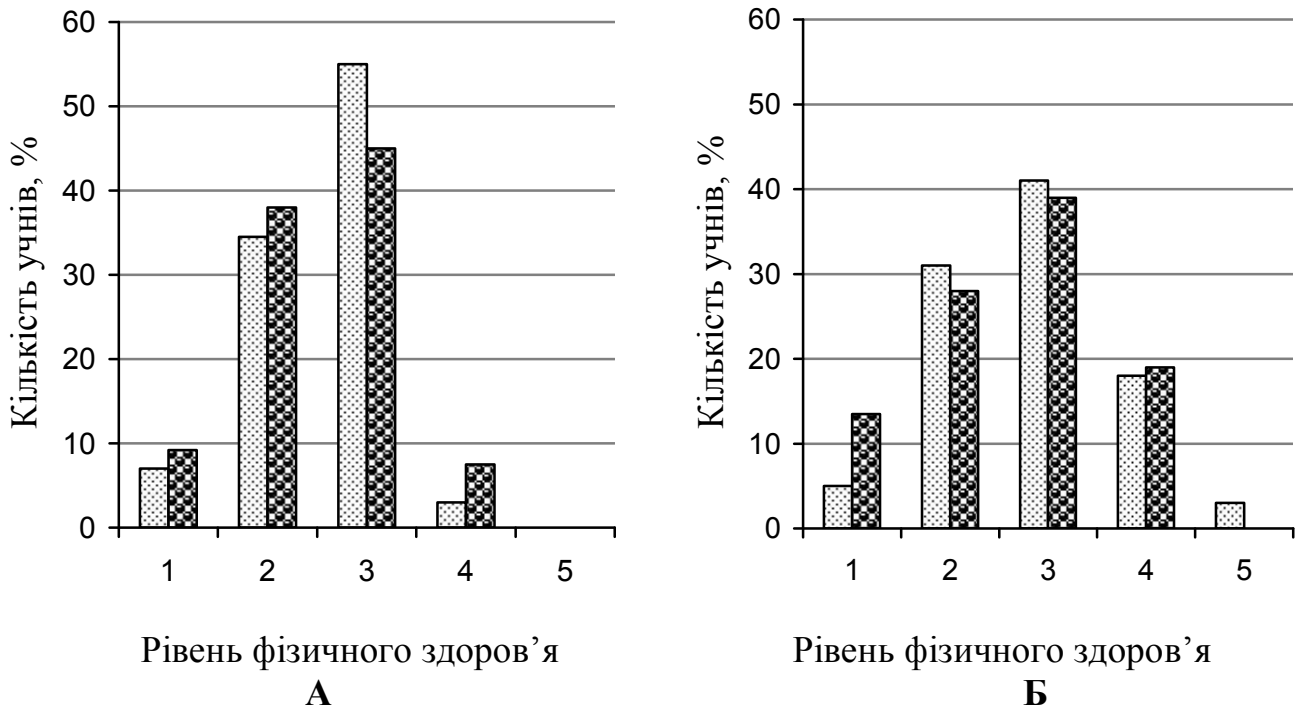


Рис. 2. Рівень фізичного здоров'я дівчат (А) та хлопців (Б) середніх класів:

▨ – 7 клас; ▩ – 8 клас

1 – низький; 2 – нижче за середній; 3 – середній; 4 – вище за середній; 5 – високий

У четвертому розділі «Вплив експериментальної програми з використанням засобів спортивного орієнтування на психофізичний стан школярів 13–14 років» викладено теоретичне обґрунтування розробленої програми, організаційно-методичні умови її розробки і реалізації та оцінено ефективність.

З метою перевірки доцільності впровадження у процес позакласних занять з фізичного виховання загальноосвітніх закладів для учнів середнього шкільного віку засобів спортивного орієнтування нами проведено експертне опитування. Більшість експертів вважають за необхідне покращити організацію позакласної роботи з учнями середнього шкільного віку (94,0 %), оскільки наявний її рівень не сприяє корекції психофізичного стану школярів та формуванню мотивації до регулярних занять руховою активністю. Серед причин низької організації позакласної роботи учнів середнього шкільного віку експертами виділені найбільш суттєві: застаріла матеріально-технічна база (85,0 %); недостатня кількість інвентарю та обладнання (83,0 %); недостатній рівень залучення школярів до фізкультурно-спортивних занять у вільний час (82,0 %); відсутність урахування на практиці мотивів та інтересів школярів до видів рухової активності (81,0 %).

Серед критеріїв ефективності програм позакласних занять з фізичного виховання найбільш значимими, на думку експертів, є збільшення рівня рухової активності (82,0 %), підвищення інтересу до систематичних занять фізичними вправами в школі (80,0 %), підвищення рівня фізичного здоров'я (79,0 %), покращення показників розумової працездатності (78,0 % балів) та психофізичних

показників (79,0 %). Експерти вважають доцільним використання спортивного орієнтування у програмах позаурочних занять, спрямованих на корекцію психофізичного стану учнів середнього шкільного віку (75,0 %), коефіцієнт конкордації ( $W = 0,75$ ,  $p < 0,05$ ) свідчить про високу ступінь узгодженості думок експертів.

Для ефективної розробки та реалізації запропонованої програми визначено та змістовно-послідовно обґрунтовано сукупність організаційно-методичних умов її впровадження: організацію системи регулярної допомоги учням в оздоровленні шляхом покращення фізичного та психоемоційного стану, підвищення рухової активності; проведення просвітницької роботи; побудову 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 для регулярних занять руховою активністю; розробка й реалізація позакласних програм з фізичного виховання для учнів середнього шкільного віку, виходячи з особливостей їхнього 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.

Експериментальна програма включає засоби та їх співвідношення, форми та педагогічні умови реалізації авторського бачення використання засобів спортивного орієнтування як складової системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх закладів. Від чинних програм вона відрізняється специфічними засобами та методами розвитку важливих психофізичних якостей школярів підліткового віку. Підґрунтям програми стали ретельно підібрані та змістовно структуровані вправи зі спортивного орієнтування. Ми розглядали спортивне орієнтування як інтелектуально-рухову систему впливу на розвиток організму дитини, яка ґрунтується на вмінні швидко рухатися і орієнтуватися на місцевості за допомогою карти і компасу.

У процесі занять вирішувалися загальні та спеціальні завдання. Основними загальними завданнями програми були зміцнення здоров'я, формування навичок здорового способу життя, підвищення рівня рухової активності, організація корисного і цікавого дозвілля, фізичної та розумової працездатності, формування стійкого інтересу та потреби у систематичних заняттях фізичними вправами та покращення психоемоційного стану. Спеціальними завданнями були: корекція психофізичного стану учнів середнього шкільного віку, рівня соціальної адаптованості, сприяння розвитку самостійності, комунікативності, активності, товариськості. Запропонована експериментальна програма містить теоретичний і практичний матеріал. Теоретичний блок був присвячений вивченню становлення та розвитку спортивного орієнтування, видів орієнтування, правил змагань зі спортивного орієнтування, техніки безпеки на заняттях. Практичний блок складався з 4 видів підготовки: тактичної, топографічної, фізичної, технічної. У програмі використовували вправи на тренування стійкості та переключення уваги, вправи на розвиток короткотермінової зорової пам'яті, розвиток мислення. Додатково у

програму занять було включено психофізичний тренінг, що проводився один раз на тиждень. Спрямованість тренінгу включала формування мотивації до занять, зняття психічної напруги в суб'єктів тренінгового курсу, розвиток пізнавальних процесів (зокрема, уваги), оволодіння технікою правильного дихання та релаксації груп м'язів, формування емоційної стійкості, впевненості у власних можливостях, формування мотивації досягнення успіху, відповідальності, розвиток самооцінки, рефлексії, уміння переключати увагу, приймати рішення про корекцію дій тощо. Серед способів організації використовувалися робота в колі, робота в малих групах (або парами), індивідуальна робота.

Ефективність запропонованої програми корекції психофізичного стану школярів 13–14 років засобами спортивного орієнтування визначалася у формувальному експерименті (тривалість якого склала 9 місяців) шляхом порівняння психофізичного стану школярів контрольної групи (КГ), яка займалася за типовою програмою для гуртків зі спортивного орієнтування, та експериментальної групи (ЕГ), яка займалася за запропованою нами програмою, в кінці педагогічного експерименту.

Основні компоненти обох програм були однакові і склали ті ж часові проміжки. Кратність занять в обох групах дорівнювала 3 на тиждень. Основними відмінностями між програмами контрольної та експериментальної групи при однаковій кількості та тривалості занять є їх змістове наповнення. Так, у школярів ЕГ введено до програми психофізичний тренінг (36 годин) за рахунок скорочення годин на базову туристську підготовку та окремих підрозділів техніко-тактичної підготовки орієнтувальника. Зменшення годин на опанування техніко-тактичною підготовкою відбулося за рахунок застосування інноваційних підходів до організації занять з школярами середнього шкільного віку, що дозволило оптимізувати терміни засвоєння цього матеріалу. У межах програм кожне заняття мало чітко визначену структуру: підготовчу, основну та заключну частини. Таким чином, узгодженість обох програм була обумовлена спільністю мети і завдань фізкультурно-оздоровчої роботи з контингентом учнів середнього шкільного віку.

Порівняння було можливим, оскільки середньостатистичні результати, отримані у ході дослідження, у школярів ЕГ та КГ на початку педагогічного експерименту не мали достовірної різниці за усіма досліджуваними показниками.

Результати досліджень у кінці педагогічного експерименту показали, що за переважною більшістю показників фізичного розвитку: довжини і маси тіла, окружності грудної клітки, суми шкірно-жирових складок, динамометрії правої та лівої кисті та сили м'язів згиначів пальців, – дівчата і хлопці ЕГ вірогідно не відрізняються ( $p > 0,05$ ) від учнів КГ. Необхідно підкреслити, що в ході педагогічного експерименту спостерігається позитивна динаміка показників, які характеризують фізичний розвиток як у школярів ЕГ, так і КГ.

Важливим об'єктивним показником оцінки адаптаційних можливостей та здоров'я школярів є рівень функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем (табл. 1).

Встановлено, що показник ЧСС у стані спокою після експерименту у школярів ЕГ відповідає віковій нормі та достовірно нижчий ( $p < 0,05$ ) порівняно з учнями КГ.

**Показники серцево-судинної та дихальної системи школярів ЕГ та КГ до і після педагогічного експерименту (n=52)**

Досліджувані показники	Результати до експерименту ЕГ(n=26)		Результати після експерименту ЕГ(n=26)		p	Результати до експерименту КГ(n=26)		Результати після експерименту КГ(n=26)		p
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S		$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	
Дівчата										
ЧСС <sub>сп.</sub> , уд.·хв. <sup>-1</sup>	88,8	9,88	82,1	4,32	<0,05	89,6	10,83	89,3	9,25	>0,05
АТ <sub>сист.</sub> , мм.рт.ст.	105,6	9,10	107,3	2,14	>0,05	104,4	5,91	106,2	5,71	>0,05
АТ <sub>діаст.</sub> , мм.рт.ст.	77,2	5,12	78,3	4,02	>0,05	70,1	10,68	75,4	8,34	>0,05
ЖЄЛ, л	1,6	0,57	2,2	0,36	<0,001	1,9	0,37	2,0	0,42	>0,05
Проба Штанге, с	47,7	5,20	48,2	4,11	>0,01	49,1	5,12	49,4	5,76	>0,05
Проба Генча, с	26,1	1,80	28,4	1,39	<0,05	25,6	1,50	26,9	1,45	>0,05
Хлопці										
ЧСС <sub>сп.</sub> , уд.·хв. <sup>-1</sup>	89,2	7,94	84,2	5,16	<0,01	89,8	9,58	88,6	7,22	>0,05
АТ <sub>сист.</sub> , мм.рт.ст.	110,2	9,42	114,4	7,56	>0,05	115,4	3,10	116,5	5,67	>0,05
АТ <sub>діаст.</sub> , мм.рт.ст.	78,2	4,25	78,5	4,16	>0,05	82,2	9,28	80,1	10,45	>0,05
ЖЄЛ, л	1,9	0,16	2,4	0,12	<0,05	2,0	0,18	2,2	0,19	>0,05
Проба Штанге, с	49,2	11,88	49,8	6,12	>0,01	48,9	11,91	49,2	11,46	>0,05
Проба Генча, с	27,1	2,10	28,7	1,19	>0,05	27,9	0,28	28,2	0,78	>0,05

Результат ЖЄЛ у школярів ЕГ достовірно вищий ( $p < 0,05$ ), ніж у учнів КГ. Результати індивідуальних змін у показниках, які характеризують соматичне здоров'я, показали, що на більш високий рівень у дівчат ЕГ перейшло 33,3 %, тоді як у дівчат КГ перейшло лише 13,3 % осіб. У хлопців ЕГ підвищили рівень соматичного здоров'я 26,7 %, у КГ – таких лише 6,7 %. Більш високі результати рівня соматичного здоров'я у школярів ЕГ порівняно з показниками учнів КГ були досягнуті за рахунок статистично більш високих значень ( $p < 0,05$ ) індексу Руф'є, індексу Робінсона та життєвого індексу (табл. 2).

Аналіз реактивності нервової системи, визначений за результатами психофізіологічного тестування, показав, що у кінці педагогічного експерименту як дівчата, так і хлопці ЕГ достовірно ( $p < 0,05$ ) відрізняються від дівчат та хлопців КГ за показниками простої зорово-моторної реакції на звук та світло, складної реакції вибору та швидкості переробки інформації. Даний факт вказує на наявність швидкісного компонента, який визначає високу ефективність виявлення нейродинамічних характеристик у дівчат та хлопців ЕГ. Результати проби Ромберга у кінці педагогічного експерименту достовірно вищі ( $p < 0,05$ ) у дівчат та хлопців ЕГ та відповідають віковим нормам. Аналіз стану когнітивних функцій у кінці педагогічного експерименту виявив достовірно вищі ( $p < 0,05$ ) середньостатистичні результати обсягу короткострокової пам'яті та обсягу переробки інформації у дівчат та хлопців ЕГ. Після експерименту спостерігалось зменшення кількості та вираженості симптомів перевтоми після навчальних занять у представників експериментальної групи.

Отримані позитивні зміни показників, які характеризують роботу вищої нервової діяльності у школярів ЕГ, підтверджують ефективність запропонованої нами програми корекції психофізичного стану засобами спортивного орієнтування.

**Середньостатистичні показники фізичного здоров'я та фізичної підготовленості школярів ЕГ та КГ до і після педагогічного експерименту**

Досліджувані показники	Результати до експерименту ЕГ (n=26)		Результати після експерименту ЕГ (n=26)		p	Результати до експерименту КГ (n=26)		Результати після експерименту КГ (n=26)		p
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S		$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	
Дівчата										
Індекс Руф'є, ум.од.	10,6	1,85	8,4	0,15	<0,05	9,6	1,94	9,5	1,34	>0,05
Індекс Робінсона, ум.од.	93,5	11,38	88,1	7,23	<0,05	100,3	14,19	97,0	9,55	>0,05
Життєвий індекс, мл·кг <sup>-1</sup>	46,8	12,73	49,8	7,12	<0,05	46,7	9,46	46,9	9,32	>0,05
Силовий індекс, %	40,1	14,31	48,8	9,52	>0,05	41,4	13,26	49,1	9,57	>0,05
Швидкісний індекс, ум.од.	3,0	0,39	3,7	0,18	<0,01	3,1	0,20	3,6	0,27	<0,05
Індекс витривалості, ум.од.	1,3	0,20	2,0	0,06	<0,05	1,2	0,12	1,6	0,18	>0,05
Швидкісно-силовий індекс, ум.од.	0,9	0,12	1,0	0,08	>0,05	1,0	0,10	1,0	0,12	>0,05
Хлопці										
Індекс Руф'є, ум.од.	11,3	2,25	8,5	1,05	<0,05	11,4	1,77	10,1	1,62	>0,05
Індекс Робінсона, ум.од.	105,4	10,59	96,3	9,43	<0,05	110,6	11,34	104,7	11,67	>0,05
Життєвий індекс, мл·кг <sup>-1</sup>	42,7	10,98	52,6	4,87	<0,05	43,9	8,45	46,0	6,11	>0,05
Силовий індекс, %	46,9	9,56	54,8	10,76	>0,05	46,4	9,32	54,3	9,72	>0,05
Швидкісний індекс, ум.од.	3,0	0,46	3,8	0,32	<0,05	3,1	0,26	3,6	0,54	<0,05
Індекс витривалості, ум.од.	1,4	0,28	2,2	0,11	<0,01	1,4	0,19	2,1	0,13	>0,05
Швидкісно-силовий індекс, ум.од.	1,0	0,11	1,1	0,09	>0,05	1,0	0,03	1,1	0,07	>0,05

Аналіз показників фізичної підготовленості школярів у кінці педагогічного експерименту виявив достовірно вищі ( $p < 0,05$ ) результати з човникового бігу 4x9 м, піднімання тулуба в сід за 30 с, та бігу на 1000 м у дівчат ЕГ, ніж у дівчат КГ.

Прогрес досягнень (покращення результатів) у дівчат ЕГ та КГ в човниковому бігу становить 7,6 % та 4 %, а в підніманні тулуба в сід – 28,8 % і 11,3 %, відповідно, і в бігу на 1000 м – 2,5 % і 1,32 % відповідно. Подібна тенденція простежується і у хлопців в результатах тестів з човникового бігу 4x9 м і бігу на 1000 м. Покращення результатів в цих тестах у хлопців з ЕГ достовірно вище порівняно з КГ: човниковий біг – 11,7 % і 1,7 % ( $p < 0,05$ ), біг 1000 м – 3,8 % і 1,3 % ( $p < 0,05$ ). У кінці педагогічного експерименту нами не виявлено достовірних відмінностей ( $p > 0,05$ ) між ЕГ та КГ дівчат та хлопців за покращенням таких показників фізичної підготовленості: підтягування, нахил тулуба вперед з положення сидячи, стрибок у довжину з місця, крім цих показників у хлопців ще піднімання тулуба в сід за 30 с.

Отримані позитивні зміни показників, які характеризують психофізичний стан школярів ЕГ, підтвердили ефективність запропонованої нами програми.

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» охарактеризовано повноту вирішення завдань дослідження. Результати проведеного дослідження підтвердили й доповнили вже відомі розробки, а також сприяли одержанню абсолютно нових даних в аспекті проблеми, що вивчалася. Підтверджено наявні у спеціальній літературі дані щодо низького рівня рухової активності більшості школярів (О.В. Андрєєва, 2014; В.Г. Ареф'єв, 2014; Т.Ю. Круцевич, 2008–2015; О.А. Томенко, 2013), невідповідності фізіологічним нормам рівня рухової активності учнів середніх класів (А.В. Гакман, 2012; І.В. Городинська, 2004); зростання поширеності хронічних соматичних і нервово-психічних хвороб у дітей шкільного віку (М.М. Василенко, А.В. Воробйова, 2012); необхідності удосконалення діяльності школярів у вільний час з використанням доступних та цікавих засобів рухової активності (Н.В. Ковальова, 2013, Н.В. Москаленко 2009–2014; D.M. Anderson, 2012; A. Foran, 2010; N.L. Rapp, 2009). Результати проведеного дисертаційного дослідження доповнили і розширили наявну у фаховій літературі інформацію про мотивацію до занять у позаурочний час (Є.А. Захаріна, 2013; Н.В. Ковальова, 2013), особливості психофізичного стану підлітків (А.В. Воробйова, 2012; О. Головченко, 2013).

У результаті дослідження уперше теоретично обґрунтовано комплексну програму корекції психофізичного стану школярів 7–8 класів з використанням засобів спортивного орієнтування та психофізичного тренінгу в умовах позанавчальної роботи з фізичного виховання; визначено та обґрунтовано сукупність організаційно-методичних умов впровадження комплексної програми корекції психофізичного стану школярів середнього шкільного віку, які забезпечують ефективність організації цікавого, емоційно-забарвленого, психологічно-комфортного дозвілля підлітків, спрямованих на задоволення їх потреб.

## 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 ( $p < 0,05$ ) 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, контрольньо-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 ( $p < 0,05$ ) 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 ( $p < 0,05$ ) у дівчат та хлопців експериментальної групи та відповідали віковим нормам.

У дівчат і хлопців ЕГ у порівнянні з школярами КГ спостерігалася статистично значима ( $p < 0,05$ ) динаміка таких показників фізичного здоров'я: індексу Руф'є (дівчата ЕГ  $\bar{x} = 8,4$ ,  $S = 0,15$ ; КГ  $\bar{x} = 9,5$ ,  $S = 1,34$ ; та хлопці ЕГ  $\bar{x} = 8,5$ ,  $S = 1,05$ ;

КГ  $\bar{x}=10,1$ ,  $S=1,62$ ), індексу Робінсона (дівчата ЕГ  $\bar{x}=88,1$ ,  $S=7,23$ ; КГ  $\bar{x}=97,0$ ,  $S=9,55$ ; та хлопці ЕГ  $\bar{x}=96,3$ ;  $S=9,43$ ; і КГ  $\bar{x}=104,7$ ;  $S=11,67$ ), життєвого індексу (дівчата ЕГ  $\bar{x}=49,8$ ;  $S=7,12$ ; КГ  $\bar{x}=46,9$ ,  $S=9,32$ ; та хлопці ЕГ  $\bar{x}=52,6$ ;  $S=4,87$ ; КГ  $\bar{x}=46,0$ ,  $S=6,11$ ). Достовірних відмінностей у таких показниках, як силовий індекс, швидкісний індекс виявлено не було ( $p>0,05$ ).

Аналіз показників фізичної підготовленості школярів у кінці педагогічного експерименту виявив достовірно вищі ( $p<0,05$ ) середньостатистичні результати у школярів експериментальної групи порівняно з учнями контрольної групи з човникового бігу 4x9 м (дівчата ЕГ  $\bar{x}=10,9$ ,  $S=0,33$ ; КГ  $\bar{x}=11,9$ ,  $S=0,38$ ; та хлопці ЕГ  $\bar{x}=10,6$ ,  $S=0,10$ ; КГ  $\bar{x}=11,8$ ,  $S=0,12$ ), з бігу на 1000 м (дівчата ЕГ  $\bar{x}=5,12$ ,  $S=0,22$ ; КГ  $\bar{x}=5,42$ ,  $S=0,34$ ; та хлопці ЕГ  $\bar{x}=4,32$ ,  $S=0,23$ ; КГ  $\bar{x}=4,42$ ,  $S=0,26$ ), піднімання тулуба в сід за 30 с. (дівчата ЕГ  $\bar{x}=17,9$ ,  $S=0,26$ ; КГ  $\bar{x}=12,8$ ,  $S=1,26$ ).

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 ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

### Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати

1. Галан Я. Сучасна система оцінки загальної і спеціальної підготовленості спортсменів-орієнтувальників / Ярослав Галан // Вісник Прикарпатського університету. Сер. "Фізична культура". – Івано-Франківськ, 2010. – Вип. 11. – С. 102–109. Фахове видання України.
2. Галан Я. Спортивне орієнтування: історичний нарис / Ярослав Галан, Богдан Зубрицький // Вісник Прикарпатського університету. Сер. "Фізична культура". – Івано-Франківськ, 2011. – Вип. 13. – С. 19–25. *Особистий внесок здобувача полягає у зборі інформації з наукових та документальних джерел, оформлення рисунків, аналізі отриманих результатів.* Фахове видання України.
3. Галан Я. Мотивація школярів до занять в гуртках зі спортивного орієнтування / Ярослав Галан // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця, 2013. – Вип. 15. – С. 54–57. Фахове видання України.
4. Галан Я. Спортивне орієнтування в системі підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту / Ярослав Галан, Ігор Випасняк // Вісник Прикарпатського університету. Сер. "Фізична культура". – Івано-Франківськ, 2013. – Вип. 18. – С. 233–236. *Особистий внесок здобувача полягає у зборі та узагальненні інформації.* Фахове видання України. Журнал входить до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.
5. Галан Я. П. Використання засобів спортивного орієнтування у фізичній культурі дітей 13–14 років / Я. П. Галан // Науковий часопис НПУ імені

М. П. Драгоманова. Сер. 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К., 2014. – Вип. 9 (50). – С. 45–48. Фахове видання України.

6. Галан Я. П. Порівняльний аналіз фізичного розвитку та функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем школярів 13–14 років із сільської місцевості й міста / Я. П. Галан // Фізична активність, здоров'я і спорт. – Львів, 2014. – Вип. 3 (17). – С. 19–26. Фахове видання України. Журнал входить до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

7. Галан Я. П. Влияние программы по спортивному ориентированию на физическую подготовленность школьников 13–14 лет / Я. П. Галан // STINTA CULTURII FIZICE. – Кишинів, 2014. – № 18/2. – Р. 71–77. (Видання включено до переліку видань ВАК МОН Республіки Молдова).

### **Опубліковані праці апробаційного характеру**

1. Галан Я. Формування мотивації до відвідування старшокласниками уроків з фізичної культури / Ярослав Галан // Фізична культура та спорт у навчальних закладах східноєвропейських країн : матеріали I Міжнар. наук.-практ. конф. – Чернівці, 2010. – С. 107–110.

2. Galan Y. History of orienteering in Ukraine / Y. Galan, I. Vypasnyak // Olympic sports and sport for all : XVI International scientific congress, (17–19 may 2012, Sofia) – Софія, 2012. – Р. 847–849. *Особистий внесок здобувача полягає в аналізі та теоретичному узагальненні матеріалу, формулюванні висновків.*

3. Галан Я. Історичні аспекти становлення та розвитку спортивного орієнтування в Україні / Ярослав Галан, Дмитро Бойчук // Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні : тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф., (2–3 жовт. 2012 р., м. Харків). – Харків, 2012. – С. 87–88. *Особистий внесок автора полягає у постановці проблеми, формуванні мети і завдань теоретичного дослідження*

4. Galan I. School Children's Motivation in Sporting Orienteering Involment / I. Galan // 17 International Scientific Congress Olympic Sport and Sport for All, 2–5 June 2013 / Capital University of Physical Education and Sports. – Beijing, P.R. China, 2013. – Р. 422.

5. Галан Я. Техніко-тактична підготовка спортсменів-орієнтувальників на початковому етапі спортивної підготовки / Ярослав Галан, Любов Кирилова // Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та туризму : тези доп. V Міжнар. наук.-практ. конф., 10–11 жовт. 2013 р. / за ред. В. М. Огаренка [та ін.]. – Запоріжжя, 2013. – С. 60–62. *Особистий внесок здобувача полягає у формулюванні мети та завдань роботи, аналізі отриманих результатів.*

### **АНОТАЦІЇ**

**Галан Я. П. Корекція психофізичного стану школярів 13–14 років засобами спортивного орієнтування.** – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Міністерство освіти і науки України, Київ, 2015.

Дисертаційну роботу присвячено теоретичному обґрунтуванню та розробці комплексної програми корекції психофізичного стану школярів 13–14 років з використанням засобів спортивного орієнтування та психофізичного тренінгу в умовах позанавчальної роботи з фізичного виховання, яка відрізняється від наявних комплексним підходом, системністю, етапністю, інтегративністю. 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.

**Ключові слова:** фізичне виховання, психофізичний стан, спортивне орієнтування, школярі 13–14 років, корекція, психофізичний тренінг, програма.

**Галан Я. П. Коррекция психофизического состояния школьников 13–14 лет средствами спортивного ориентирования.** – На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Министерство образования и науки Украины, Киев, 2015.

Диссертационная работа посвящена теоретическому обоснованию и разработке комплексной программы коррекции психофизического состояния школьников 13–14 лет с использованием средств спортивного ориентирования и психофизического тренинга в условиях внеурочной работы по физическому воспитанию, отличающихся от имеющихся комплексным подходом, системностью, этапностью, интегративностью. Определена и содержательно-последовательно обоснована совокупность организационно-методических условий разработки и внедрения комплексной программы коррекции психофизического состояния школьников среднего школьного возраста, обеспечивающих эффективность организации интересного, эмоционально-окрашенного, психологически комфортного досуга подростков на основе учета особенностей мотивационной сферы учащихся, социально-педагогического среды, видового разнообразия предлагаемых форм деятельности. Структура комплексной программы коррекции состояла из теоретического и практического блоков, где внимание уделяется технической, тактической, топографической и физической подготовке с дополнительным использованием психофизического тренинга. Целью психофизического тренинга было формирование мотивации к занятиям, развитие познавательных процессов, формирование эмоциональной устойчивости, уверенности в собственных возможностях. Эффективность предлагаемой программы подтверждена данными формирующего эксперимента. Так, анализ когнитивных функций в конце педагогического эксперимента обнаружил более высокие ( $p < 0,05$ ) результаты объема краткосрочной памяти и объема переработки информации у среди школьников ЭГ. Получены более высокие результаты ( $p < 0,05$ ) уровня соматического здоровья девушек ЭГ, по сравнению с показателями девушек

КГ, которые были достигнуты за счет статистически более высоких значений индекса Руфье, индекса Робинсона и жизненного индекса. Улучшились показатели физической подготовленности школьников экспериментальной группы. Обобщая выше сказанное можно сделать вывод, что полученные положительные изменения показателей у школьников экспериментальной группы подтверждают эффективность предложенной нами программы коррекции психофизического состояния средствами спортивного ориентирования.

Получило дальнейшее развития положение об организации внеклассной работы по физическому воспитанию с использованием средств спортивного ориентирования и психофизического тренинга, позволяющего обеспечить благоприятную адаптацию подростков к условиям обучения, улучшить условия для психофизического развития учащихся среднего школьного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

В работе использован комплекс методов исследования: теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы и документальных материалов; педагогические, социологические, антропометрические, физиологические, психофизиологические методы исследования; методы оценки заболеваемости; физического здоровья; методы математической статистики.

Разработаны практические рекомендации по организации внеклассной работы учащихся среднего школьного возраста с использованием средств спортивного ориентирования и психофизического тренинга, которые могут быть использованы в деятельности общеобразовательных школ, в процессе профессиональной подготовки будущих учителей к проведению указанной работы, а также для повышения квалификации учителей физической культуры.

Результаты исследования внедрены в учебно-воспитательный процесс Черновицкого национального университета имени Юрия Федьковича, Черновицкой общеобразовательной школы I–III ступеней № 30, Черновицкой специализированной школы I–III ступеней физико-математического профиля № 6, Черновицкого областного центра туризма, краеведения и экскурсий с учащейся молодежью, Украинского государственного центра туризма и краеведения учащейся молодежи, Федерации спортивного ориентирования Украины, Федерации спортивного ориентирования Черновицкой области, о чем свидетельствуют акты внедрения.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, психофизическое состояние, спортивное ориентирование, школьники 13–14 лет, коррекция, психофизический тренинг, программа.

**Galan Ya. P. Correction of the psychophysical condition in 13–14-year-old school students by means of orienteering.** – With the rights of a manuscript.

Dissertation for the scientific degree of Candidate of sciences in physical education and sport, speciality 24.00.02 – physical culture, physical education of different population groups. – National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, 2015.

The dissertation is devoted to the theoretical substantiation and development of the comprehensive program for correction of the psycho-physical condition in 13–14-years-old school students by means of orienteering and psychophysical training in conditions of

afterschool physical education activity, which is different from the existing ones in a comprehensive approach and consistent, stage-by-stage and integral nature. There was determined and consistently substantiated in terms of content a set of organizational-methodical conditions of development and implementation of a comprehensive program for correction of psycho-physical condition in 13–14-years-old school students, that ensure the effectiveness of the organization of an interesting, emotionally colored, psychologically-comfortable leisure-time activity for adolescents based on the analysis of peculiarities of the motivational sphere of students, social-pedagogical environment, and diversity of offered forms of activity aimed at meeting the needs of adolescents.

**Keywords:** physical education and psychophysical condition, orienteering, 13–14-year-old schoolchildren, correction, psychophysical training, program.

---

Підписано до друку 08.12.2015 р. Формат 60х90/16.  
Ум. друк. арк. 0,9. Обл.-вид. арк. 0,9.  
Тираж 100. Зам. 98.

---

«Видавництво “Науковий світ”»<sup>®</sup>  
Свідоцтво ДК № 249 від 16.11.2000 р.  
м. Київ, вул. Казимира Малевича (Боженка), 23, оф. 414.  
200-87-15, 050-525-88-77  
E-mail: [nsvit23@ukr.net](mailto:nsvit23@ukr.net)  
Сайт: [nsvit.cc.ua](http://nsvit.cc.ua)