

УДК 37.016:796.56

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У КОРЕКЦІЇ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Осадець М.М., Слобожанінов А.А.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

У статті теоретично обґрунтовано використання засобів спортивного орієнтування для корекції психофізичного стану школярів середнього шкільного віку. Проаналізовано і систематизовано наявні у науково-методичній літературі теоретичні та практичні підходи до визначення психофізичного стану. Охарактеризовано особливості спортивного орієнтування як засобу фізичного виховання. Проаналізовано особливості застосування спортивного орієнтування як засобу покращення психофізичного стану школярів. Зроблено висновок про те, що засоби спортивного орієнтування мають не тільки оздоровчий ефект, але й спрямовані на розвиток як фізичних, так і розумових здібностей школярів.

Ключові слова: спортивне орієнтування, шкільний вік, психофізичний стан.

Постановка проблеми. Психофізичний стан становить собою складну ієрархічну саморегульовану систему та динамічну (за складом і в часі) єдність внутрішніх компонентів (біоенергетичного, фізіологічного, психічного, поведінкового, особистісного, соціально-психологічного), що організовані за принципом взаємодії для забезпечення досягнення цілей діяльності, які формуються під впливом інтеріоризованих людиною як організмом, індивідом, особистістю, елементом соціуму зовнішніх компонентів – соціальних, фізико-хімічних факторів середовища і діяльності [5; 14; 17].

У вузькому тлумаченні психофізичний стан – це цілісна реакція особистості на зовнішні та внутрішні стимули, спрямована на досягнення корисного результату, система психофізичних та психічних функцій, що визначають продуктивність професійної діяльності і працездатність людини на даному відрізку часу [10].

Системна сутність психофізичного стану людини полягає у тому, що, з одного боку, він формується в процесі і під впливом конкретної діяльності, а з іншого, – зумовлює її ефективність.

Для підвищення ефективності залучення школярів до ведення здорового способу життя необхідно розширювати діапазон існуючих мотиваційних чинників виховного та заохочувального впливу на даний специфічний сегмент суспільства. Надзвичайно велику роль тут відіграє залучення молоді, зокрема школярів до спортивної діяльності, де особливе місце посідає спортивне орієнтування [8; 9].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Загальноприйняте поняття «спортивне орієнтування» визначаємо як змагання у вмінні швидко пересуватись по незнайомій місцевості за допомогою компаса та карти. Але для того щоб правильно уявити завдання тренувального процесу, варто мати на увазі й іншу формулу: спортивне орієнтування – це крос, біг на довгу дистанцію в природних умовах, коли дистанція позначена контрольними пунктами, маршрут між якими спортсмен обирає самостійно чи керується рішеннями організаторів змагань.

Даний вид спорту надзвичайно емоційний, потребує високих інтелектуальних здібностей (та розвиває їх), сприятливо діє на розвиток фізичних якостей: витривалості, швидкості, сили, гнучкості тощо. Правильне поєднання засобів розвитку фізичних здібностей, особливо на початкових

етапах занять спортом, являються гарантією гармонійного розвитку спортсменів-студентів, а головне – гарантія застереження травматизму [8].

У сучасній вітчизняній науковій літературі вкрай мало матеріалів, які присвячені вивченню проблем спортивного орієнтування, лише окремі аспекти діяльності спортивного орієнтування були висвітлені сучасними українськими науковцями [2; 9; 3; 11; 12].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Характерною рисою спортивного орієнтування є його доступність на будь-якому рівні [3]. Це яскраво демонструє наявність на всіх змаганнях, як офіційних, так і клубних, товариських великої кількості вікових груп, на які розбиваються учасники змагань. Класифікація можлива як за статевими та віковими ознаками, так і за спортивною кваліфікацією, тому з'являється реальна можливість повноцінної участі в змаганнях спортсменів-початківців, які не зазнають у даному випадку психологічного дискомфорту в зв'язку з поразкою та не втрачають мотивації до подальших занять.

Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічні, соціологічні, психофізіологічні, методи математичної статистики.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати особливості використання спортивного орієнтування як засобу зміцнення здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності, покращення психофізичного стану учнів загальноосвітніх шкіл.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати і систематизувати наявні у науково-методичній літературі теоретичні та практичні підходи до визначення психофізичного стану.

2. Охарактеризувати особливості спортивного орієнтування як засобу фізичного виховання.

3. Проаналізувати особливості застосування спортивного орієнтування як засобу покращення психофізичного стану школярів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Спортивне орієнтування передбачає тісний зв'язок з природою, адже місце змагань – це ліс. Тому є можливість корекції та покращення психічного здоров'я молоді, а саме: зняття психоемоційних перенапружень та стресів, отримання позитивної життєвої енергії тощо. При залученні

молоді до даного виду спорту необхідно дотримуватись загальнонавчаних у педагогіці принципів: свідомості й активності, наочності, доступності, індивідуальності та систематичності, щоб не порушити поступовості оволодіння молоддю основними загальнонавчальними та спеціальними вміннями і навичками і не зменшити надмірно складними завданнями чи відсутністю отриманого темпу зацікавленості до занять. Це надасть можливість не тільки якомога краще сприяти формуванню, збереженню та зміцненню здоров'я молоді, але й попередженню таких негативних соціальних явищ як наркоманія, пияцтво, токсикоманія тощо [11].

Дослідниками спортивне орієнтування розглядається як ефективний засіб корекції психофізичного стану [16]. Заняття зі спортивного орієнтування становлять собою соціально-педагогічний процес, спрямований у кінцевому результаті на досягнення фізичної досконалості. Воно поєднує такі основні компоненти, як оздоровчий, при реалізації якого оптимізуються форми і функції організму людини, розвиваючий – підвищується рівень фізичних (рухових) здібностей і якостей, освітній – розширюється й удосконалюється обсяг знань, рухових умінь і навичок.

Спортивне орієнтування – вид рухової активності, у якій учасники самостійно, застосовуючи тільки карту місцевості та компас, долають дистанцію з контрольними пунктами, розташованими на ній, із застосуванням великого набору техніко-тактичних прийомів під час бігу на місцевості. Саме тому в спортивному орієнтуванні результат залежить у рівній мірі від фізичних та розумових здібностей і знань орієнтувальника [13].

Сучасне спортивне орієнтування – це вид рухової активності, який надзвичайно активно розвивається у світовому геополітичному масштаб, в останні роки завойовує все більшу популярність серед молоді [9; 11].

Ефективність занять спортивним орієнтуванням школярів визначається значною мірою пріоритетними підходами до оптимізації складових компонентів. Питомо вага (співвідношення) оздоровчого і розвиваючого компонентів у навчальному процесі в першу чергу повинна визначатися фізичним здоров'ям (рівнем відповідності норми показників функціональних систем організму). При нормальному стані функціональних систем організму учнів усі три компоненти можуть бути реалізовані в навчальному процесі в оптимальному обсязі [16].

Для комплексного впливу на центральну нервову систему необхідна активізація основних систем аналізаторів: зорового, оскільки більшу кількість інформації в зовнішньому світі (до 80-90%) людина сприймає завдяки зору; слухового, оскільки через різноманітні звуки орієнтувальник отримує дуже важливу інформацію. Фахівці в області психофізіології відзначають, що для виникнення відповіді на будь-який подразник імпульс від аналізаторів до м'яза повинен пройти через певні мозкові структури, що займає деякий час. І швидкість відповіді залежить як від особливостей подразника, так і від складності шляхів в ЦНС, через які він передається, та індивідуальних особливостей людини. Аналогічним способом відбувається прояв інших психофізіологічних функ-

цій. Від особливостей сприйняття часто залежить якість відповідної дії. Швидкість реакції на зорові та інші подразники є одним із проявів психофізичних функцій. Тому дослідження і вдосконалення психофізичних функцій, визначення їх зв'язку з функціональними показниками є важливим завданням сучасних наукових досліджень, і особливо – в спортивному орієнтуванні.

На думку М. Ю. Мудрова [14] основними компонентами психофізичного стану є:

- стан здоров'я (відсутність або наявність відхилень в органах і системах організму від норм та їх тяжкості);
- функціонування організму (працездатність, адаптація, відновлення);
- рівень розвитку рухових здібностей;
- антропометричні показники фізичного розвитку;
- психологічні особливості особистості (темперамент, характер, воля, почуття, емоції, уява, здібності).

У процесі занять спортивним орієнтуванням розвиваються такі якості як тактичне мислення, концентрація уваги, які впливають на корекцію психофізичний стану школярів.

Під тактичним мисленням орієнтувальника розуміється процес відображення в його свідомості зв'язків і відносин між об'єктами на карті і дійсними явищами на місцевості. Дослідники [8] вказують, що під час занять орієнтувальник за допомогою карти повинен проводити аналіз і оцінку ситуації, що створилася, швидко визначити своє місце розташування на трасі, змінювати свою тактику відповідно до безперервно мінливою обстановкою на місцевості. Перераховані компоненти є основним змістом розумової діяльності орієнтувальника на трасі, спрямованої на оптимальне виконання завдання.

У роботах [7; 18; 3; 16; 14] зазначається, що орієнтування пов'язано зі швидким прийняттям рішення, заснованого на інформації карти та фізичної підготовки. Звичайно є кілька варіантів, які потрібно розглянути, і орієнтувальники повинні зробити вибір шляху руху, заснований на його підготовці та технічному досвіді. Правильний вибір маршруту залежить від здатності концентруватися і звернути увагу на відповідні деталі карти і навколишнього середовища. Кількість інформації, яка може бути поглинута, не безмежна, так що важливо розвинути здатність вибірково стежити за моментами, які можуть вплинути на виступ. Поряд з цим головна особливість складних реакцій орієнтувальника на місцевості полягає в тому, що він повинен реагувати не тільки на подразники, що знаходяться попереду, але і на ті, які знаходяться праворуч і ліворуч, а нерідко і ззаду. Тонка постережливість і тренувальна пам'ять дозволяють спортсмену виділяти часом абсолютно непомітні подробиці навколишнього оточення, що дають належну інформацію на додаток до вже наявної.

Головною особливістю навчання у секції зі спортивного орієнтування в процесі фізичного виховання є відмінність у змісті фізичної підготовки школярів [13]. На відміну від спортивного тренування, головною метою якого є досягнення максимального спортивного результату у змаганнях, заняття у навчальній секції спрямовані

на зміцнення здоров'я школярів, забезпечення всебічної фізичної підготовленості, розвиток спеціальних фізичних якостей, що характерні для цього виду діяльності, оволодіння технікою і тактикою орієнтування. Для вирішення вищезазначених завдань застосовується велика кількість засобів спортивного орієнтування. В підготовці орієнтувальників головне місце займає орієнтувальний біг, що є інтегруючою діяльністю між фізичним навантаженням (біг у різних його різновидах, біг на лижах) та розумовим, спрямованим на виконання техніко-тактичних дій. Цей засіб сприяє розвитку загальної витривалості, сили, координаційних та швидкісних здібностей. Оздоровчий біг, який застосовується для фізичної підготовки школярів в секції, на відміну від спортивного, характеризується меншою інтенсивністю, тривалістю та біохімічними змінами в організмі [16].

Оздоровчий біг дає значне навантаження на опорно-руховий апарат, суглоби, зв'язки, сухожилля, хребет і залучає до роботи всі органи і системи організму, зокрема серцево-судинну, дихальну, м'язову. Регулярні заняття бігом розвивають адаптаційні механізми серцево-судинної системи (знижується ЧСС у спокої і підвищується нормалізація після навантажень, знижується периферійний опір судин, підвищується насосна функція серця, знижуються потреби міокарда в кисні), сприяють позитивним змінам в м'язах (збільшується їх механічна ефективність, капіляризація, ріст розміру волокон, підвищується ферментативна активність в мітохондріях), ліпідному обміні (знижується рівень холестерину і тригліцеридів, змінюється спектр ліпопротеїдів у бік зменшення атерогенних класів). Регулярні заняття бігом підвищують вміст у крові ендорфінів, що викликають у людини позитивні емоції, збільшується сила, рухливість та врівноваженість нервових процесів [11].

Техніка бігу орієнтувальника подібна до техніки кросового бігу. Однак відрізняється гнучким стилем бігу, що дає можливість зберігати швидкість переміщення по місцевості незалежно від форми рельєфу та особливостей ґрунту. Карта і компас в руках змінюють роботу верхніх кінцівок, і навіть положення тіла. Низько опущені руки дозволяють легше зберігати рівновагу під час бігу по нерівному ґрунту, а укорочений крок дає можливість швидше реагувати на раніше непомічені перешкоди при постановці стопи на ґрунт і вчасно змінювати напрям руху, зберігаючи рівновагу [1].

Техніка орієнтування передбачає багаторазову зміну темпу бігу, та його швидкості, часті, але короткотривалі зупинки. Нерівномірність, і аритмічність бігу залежить від складності місцевості, фізичної та техніко-тактичної підготовленості і мотивації школярів. Частий перехід від підйому до спуску, від чистого лісу до важкопрохідного, зміна ґрунту (пісок, відкриті галявини, дорога, паркова зона та інше) – все це пред'являє високі вимоги до фізичних і функціональних можливостей орієнтувальників. Нестандартні умови в орієнтуванні потребують пристосування м'язів, зв'язків, вестибулярного апарату до таких частих змін.

Перебуваючи в конкретних умовах орієнтувальник повинен вмійти обирати найбільш спри-

ятливу техніку, тактику бігу, щоб подолати ті чи інші ділянки дистанції з найменшою втратою часу та сил.

Засоби лижної підготовки позитивно впливають на формування та укріплення кістково-м'язової системи, тонізують роботу ЦНС, покращують роботу видільної системи, загартовують організм, підвищують стійкість до низьких температур.

З технічної точки зору лижне орієнтування відрізняється від лижних гонок своїми руховими складностями. Під час подолання дистанції необхідно швидко змінювати види ходів, вибирати відповідний стиль в залежності від ситуації та якості лижні. При цьому змінюється швидкість пересування, а також елементи техніки лижного ходу, в тому числі характерні лише для орієнтування.

Орієнтувальник сам повинен в конкретній ситуації вибирати, безкроковим, однокроковим, напівковзанярським чи ковзанярським ходом необхідно пересуватися з метою найшвидшого подолання відрізу дистанції. Для готовності успішно вирішувати нестандартні рухові задачі взимку, необхідно розвивати швидкісно-силові якості м'язів верхнього плечового поясу, пресу, силові якості. Оволодіння технікою проходження спусків – ще одна умова ефективної підготовки орієнтувальника, адже на відміну від лижних гонок, він може оцінити складність подолання спуску лише за інформацією, що зчитує з карти.

Додаткова складність спортивного орієнтування полягає в тому, що школяреві при переміщенні бігом чи на лижах необхідно виконувати ряд розумових операцій: одержувати інформацію в результаті читання карти, слідкувати за місцевістю та діями інших орієнтувальників, аналізувати ситуацію та робити висновки щодо напрямків руху, і подальших дій [3].

У спортивному орієнтуванні розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка включає в себе вправи загальнорозвиваючого характеру і різних видів спорту з метою досягнення загального фізичного розвитку. Під впливом загальнорозвиваючих вправ покращується діяльність дихальної і серцево-судинної систем, нервової та інших систем, підвищується сила окремих груп м'язів, зміцнюються зв'язки, підвищується їх еластичність і збільшується рухливість суглобів, вдосконалюється загальна координація рухів і розвиваються життєвонеобхідні рухові навички. Фізичні вправи з інших видів спорту застосовуються з метою розвитку окремих фізичних якостей, характерних для певної спеціалізації [11].

Проте у спеціальній науково-методичній літературі спортивне орієнтування розглядається в основному тільки з як перспективний вид спорту та наголошується на необхідності підготовки спортсменів до участі у змаганнях. Так, Хіменес Х. Р. [2] обґрунтовано програми диференційованого розвитку фізичних якостей спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням фундаментальних засад теорії адаптації, теорії розвитку фізичних якостей, теорії побудови тренувальних занять, мікро- й мезоциклів та індивідуальних профілів фізичної підготовленості спортсменів, упровадження яких дало вище зростання рівня фізичної підготовленості (у середньому на 16,0%) порівняно

з традиційною програмою комплексного розвитку фізичних якостей (середньостатистичне зростання 0,9%); доведено, що у тренувальному процесі 14-15-річних спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки найбільш виражений тренувальний ефект дає застосування програми, що поєднує комплексну фізичну підготовку (70-75%) з диференційованим розвитком недостатньо розвинутих фізичних якостей кожного спортсмена-орієнтувальника (25-30%) порівняно з програмою, яка містила комплексну фізичну підготовку (75%) з диференційованим розвитком провідних фізичних якостей кожного спортсмена-орієнтувальника (25%) та програмою суто комплексної фізичної підготовки.

Вороновим Ю. С. запропоновано інноваційну педагогічну технологію управління багаторічною підготовкою юних спортсменів, яка включає такі компоненти як: методика спортивного відбору, початкове навчання, педагогічний контроль, планування тренувальних та змагальних навчальних та тренувальних впливів і на цій основі – оптимізація тренувального процесу спортсменів-орієнтувальників юного віку [4].

Висновки. Проведений аналіз філософської, психологічної, педагогічної літератури з проблеми дослідження свідчить, що в сучасних умовах

розвитку суспільства й особистості особливої уваги набуває науково-практична підготовка фізично здорової, талановитої учнівської молоді. Спостерігається невідповідність між значущістю фізичного виховання, зрослими державними вимогами до рівня фізичної підготовленості учнів і станом фізичного виховання дітей. Це викликає перенапруту їх фізіологічних систем, зняти яку і відновити при цьому розумову працездатність учнів можливо, у значній мірі, систематичними заняттями фізичною культурою.

Теоретичний аналіз дозволив зазначити, що у забезпеченні ефективності процесу фізичного виховання школярів суттєвого значення набуває позакласна робота як організаційна форма фізичного виховання.

Аналіз літературних джерел вказує на те, що засоби спортивного орієнтування мають не тільки оздоровчий ефект, але й спрямовані на розвиток як фізичних, так і розумових здібностей школярів. Ця діяльність потребує додаткових фізичних вимог, технічних вмій і навичок у порівнянні з оздоровчим бігом та бігом на лижах. Крім того, у школярів виховуються такі якості, як спостережливість, сміливість, наполегливість, вміння орієнтуватися в складних ситуаціях, що необхідні їм в подальшій діяльності.

Список літератури:

- Galan Y., Zoriy Y., Briskin Y. & Pityn M. (2016). Orienteering to optimize the psychophysical wellbeing of young teens (13 to 14-year-old). *Journal of Physical Education and Sport*, 16(3), 914-920.
- Khimenes K., Lynets M., Briskin Y., Pityn M., & Galan Y. (2016). Improvement of sportsmen physical fitness during previous basic training (based on sport orienteering material). *Journal of Physical Education and Sport*, 16(2), 392-396.
- Березовський В. А. Вплив уроків фізичної культури з елементами спортивного орієнтування на показники фізичної підготовленості та соматичного здоров'я учнів старших класів / В. А. Березовський // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2016. – Вип. 48. – С. 264-269.
- Воронов Ю. С. Система підготовки спортивного резерва в орієнтуванні: монографія / Ю. С. Воронов. – Смоленск: СГИФК, 2003. – 192 с.
- Галан Я. П. Корекція психофізичного стану школярів 13-14 років засобами спортивного орієнтування: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Галан Ярослав Петрович; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – Київ, 2015 – 21 с.
- Галан Я. П. Мотивація школярів до занять в гуртках зі спортивного орієнтування / Ярослав Галан // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. – Вип. 15 / Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; голов. ред. В. М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛГД», 2013. – С. 54-57.
- Галан Я. Сучасна система оцінки загальної і спеціальної підготовленості спортсменів-орієнтувальників / Я. Галан // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2010. – Вип. 11. – С. 102-109.
- Галан Я. П. Використання засобів спортивного орієнтування у фізичній культурі дітей 13-14 років / Я. П. Галан // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт: збірник наукових праць / за ред. Г. М. Арзютова – К.: вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Випуск 9(50)14. – С. 45-48.
- Галан Я. П. Використання сучасних форм навчання спортивному орієнтуванню на уроках фізичної культури в школі / Я. П. Галан // Молодий вчений. – 2013. – № 3.1. – С. 78-82.
- Ильин Е. П. Психология физического воспитания: учебн. для ин-тов и фак. физ. культуры / Е. П. Ильин. – СПб.: Изд. РГПУ им. А. Герцена, 2000. – 486 с.
- Коломиец Н. А. Результаты разработки и применения методики интегральной подготовки ориентировщиков с учетом индивидуальных особенностей спортсменов / Коломиец Н. А. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2008. – № 4. – С. 53-56.
- Король С. Засоби спортивного орієнтування у фізичному вихованні студентів ВНЗ [Електронний ресурс] / Король С. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/svp_2013_2_54.pdf
- Левченко І. Б. Розробка уроків зі спортивного орієнтування / І. Б. Левченко, Л. І. Кравченко. – К., 2013. – 125 с.
- Мудров М. Ю. Оценка психофизического состояния студентов / М. Ю. Мудров // Вестник Полоцкого государственного университета. Сер. Е: Педагогические науки: науч. теорет. журн. – 2010. – № 11. – С. 160-163.
- Ребрина А. Вариативный модуль «Спортивное ориентирование» [Текст]: [навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів: 5-й клас] / А. Ребрина, Г. Коломиець // Здоров'я та фізична культура. Шкільний світ. – 2013. – № 7. – С. 18-21.
- Слонов Б. А. Физическая подготовка учащихся 7-8 классов общеобразовательных школ на основе формирования навыков спортивного ориентирования: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Б. А. Слонов. – М.: РГБ, 2003. – 118 с.

17. Теслицький Ю. П. Професійно важливі якості тренера та шляхи їх формування // Теорія і практика фізичного виховання. Науково-методичний журнал. Спеціальний випуск за матеріалами II Міжнародної науково-практичної конференції «Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи». – Донецьк, ДонНУ – № 2. – 2010. – С. 335-339.
18. Чобанюк К. Використання сучасних форм навчання з елементами спортивного орієнтування на уроках фізичної культури / К. Чобанюк, Я. Галан // Молода Спортивна Наука України. – 2017. – Т. 2. – С. 82.

Осадец М.М., Слобожанинов А.А.

Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ В КОРРЕКЦИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация

В статье теоретически обосновано использование средств спортивного ориентирования для коррекции психофизического состояния школьников среднего школьного возраста. Проанализированы и систематизированы имеющиеся в научно-методической литературе теоретические и практические подходы к определению психофизического состояния. Охарактеризованы особенности спортивного ориентирования как средства физического воспитания. Проанализированы особенности применения спортивного ориентирования как средства улучшения психофизического состояния школьников. Сделан вывод о том, что средства спортивного ориентирования имеют не только оздоровительный эффект, но и направлены на развитие как физических, так и умственных способностей школьников.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, школьный возраст, психофизическое состояние.

Osadets M.M., Slobozhanynov A.A.

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

USING SPORT ORIENTEERING MEANS IN THE CORRECTION OF THE PSYCHOPHYSICAL STATE OF SCHOOLCHILDREN OF AVERAGE SCHOOL AGE

Summary

The article theoretically justifies the use of means of orienteering for correcting the psychophysical state of schoolchildren of secondary school age. The theoretical and practical approaches to the definition of a psychophysical state are analyzed and systematized in the scientific and methodological literature. Characteristics of sport orienteering as a means of physical education are characterized. The peculiarities of using orienteering as a means of improving the psychophysical state of schoolchildren are analyzed. The conclusion is made that the means of orienteering have not only a healing effect, but also are aimed at developing both the physical and mental abilities of schoolchildren.

Keywords: orienteering, school age, psychophysical state.