

Міністерство освіти і науки України
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний університет
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
II МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2015 року)

Суми
Сумський державний університет
2015

ВПЛИВ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ НА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Король С. А., викл.
Сумський державний університет
korol.svetlana.sumdu@gmail.com

Пріоритетним напрямом державної політики України є збереження та зміцнення здоров'я нації. Проте низький рівень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді вказує на недостатню ефективність процесу фізичного виховання і потребує розробки і впровадження нових програм, на основі застосування засобів, що мають найбільший оздоровчий потенціал. Враховуючи зв'язок аеробної продуктивності організму з фізичним здоров'ям, науковці перше місце за оздоровчим впливом надають низькоінтенсивним циклічними вправами аеробного характеру, до яких відноситься і спортивне орієнтування [1].

Оцінка ефективності засобів спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання здійснювалася за зміною показників фізичного здоров'я студентів експериментальних груп (25 юнаків і 24 дівчини) за час проведення дослідження. Контрольні групи (27 юнаків і 26 дівчат) займалися за програмою навчальної секції загальної фізичної підготовки.

У студентів експериментальних груп вірогідно покращилися майже всіх показників фізичного здоров'я ($p < 0,05-0,001$), крім індексу маси тіла. Приріст життєвого індексу в експериментальній групі склав у юнаків 4,90 у. о., у дівчат 5,84 у. о. зі статичною вірогідністю $p < 0,05$. У контрольних групі юнаків цей показник зменшився на 0,60 у. о., а у дівчат на збільшилась на 2,25 у. о.

За силовим індексом також відбулися статистично вірогідні зміни у експериментальних групах. У юнаків різниця середніх величин силового індексу за час проведення дослідження склала 6,13 у. о. ($p < 0,05$), в той час як у контрольній групі –

1,01 у. о. ($p > 0,05$). У дівчат експериментальної групи динаміка показнику була краща, показник збільшився на 7,15 у. о. ($p < 0,001$), а в контрольній приріс склав лише 0,04 у.о. ($p > 0,05$).

Зменшення індексу Робінсона, яке вказує на покращення роботи серцево-судинної системи відбулося з вірогідною різницею ($p < 0,05-0,001$) у експериментальних групах юнаків на 7,69 у. о. і дівчат на 8,89 у.о. Водночас про зміцнення серцево-судинної системи свідчить зменшення часу відновлення ЧСС після дозованого навантаження. Результати проби Мартіне-Кушелевського достовірно зменшились у експериментальній групі, у юнаків на 32,40 с, у дівчат на 31,67 с ($p < 0,001$). Достовірність змін у вищезазначених показниках контрольних груп не було підтверджено ($p > 0,05$).

Переводячи отримані значення кожного показника у бали, отримуємо індекс фізичного здоров'я, який склав у експериментальних групах – у юнаків $8,16 \pm 0,70$ бали і у дівчат $8,08 \pm 0,62$ бали, що відповідає середньому рівню, в контрольних групах відповідно $5,63 \pm 0,51$ і $4,65 \pm 0,55$ балів – рівень нижче середнього. В експериментальних групах відбувалося зростання частки студентів із середнім та вище за середній рівнями за рахунок рівномірного зменшення частки з низьким і нижче за середній рівнями. В експериментальній групі юнаків кількість осіб із середнім рівнем фізичного здоров'я зросла на 36,00%, вищим за середній – на 16,00 %, у дівчат ці зміни склали відповідно 62,50% і 8,33%.

Результати проведеного дослідження свідчать про ефективність засобів спортивного орієнтування у підвищенні рівня фізичного здоров'я студентів.

Література:

1. Король С. А. Засоби спортивного орієнтування у фізичному вихованні студентів ВНЗ / С. А. Король // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ : Дніпропетровський державного інституту фізичної культури і спорту. – 2013. – № 2. – С. 241–244.