

**Владислав Красильников,**

студент 1 курсу

факультету фізичного виховання

Наук. керівник: **С.В. Єфімов**, ст. викладач (БДПУ)

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМ ОРІЄНТУВАННЯМ НА РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ ХЛОПЦІВ 7-8 КЛАСІВ**

**Актуальність.** Національна Доктрина розвитку фізичної культури і спорту в Україні орієнтує українське суспільство на формування розвитку фізичної культури і спорту. Вирішення цих завдань можливе за рахунок організації активного дозвілля та впровадження спортивного орієнтування, як одного з засобів підвищення рівня фізичної підготовленості. [2]

Спортивне орієнтування – вид **спорту**, суть якого полягає в орієнтуванні на місцевості за допомогою **карти, компаса** та найшвидшого знаходження заданих контрольних пунктів. Для досягнення високого результату необхідно в рівній мірі володіти всіма компонентами: фізичною, технічною, тактичною, психічною та інтегральною підготовленістю. [1]

**Ступінь досліджуваності проблеми.** У процесі занять спортивним орієнтуванням, можна розбудовувати фізичні якості, зокрема витривалість. Витривалість багато в чому визначає загальний рівень працездатності, в результаті раціонального розвитку витривалості можливе підвищення кардіореспіраторних можливостей, а відповідно і стану соматичного здоров'я підростаючого покоління.

**Мета і методи дослідження.** В результаті аналізу літературних джерел та оцінки Гарвардського степ-тесту визначити вплив занять спортивним орієнтуванням на розвиток витривалості хлопців середнього шкільного віку.

**Сутність дослідження.** На початку нашого дослідження була вивчена та проаналізована навчально-методична література з обраної тематики.

На другому етапі дослідження були підібрані дві групи учнів середнього шкільного віку: до першої групи ввійшли хлопці, які будуть займатися у гуртку зі спортивного орієнтування протягом 3 місяців, до другої групи – школярі, які не братимуть участь у гуртковій роботі.

В результаті аналізу вимірювання показників Гарвардського степ-тесту до та після експерименту можна побачити що результати фізичної підготовки хлопців середнього шкільного віку, які займаються спортивним орієнтуванням, підвищилися з рівня «нижче середнього» до «середнього», а в хлопців, які не займалися у гуртку залишилися таким ж, тобто «погані». Це свідчить про позитивний вплив тренувань зі спортивного орієнтування на розвиток витривалості. Результати зображені графічно на діаграмі (рис. 1., рис. 2).

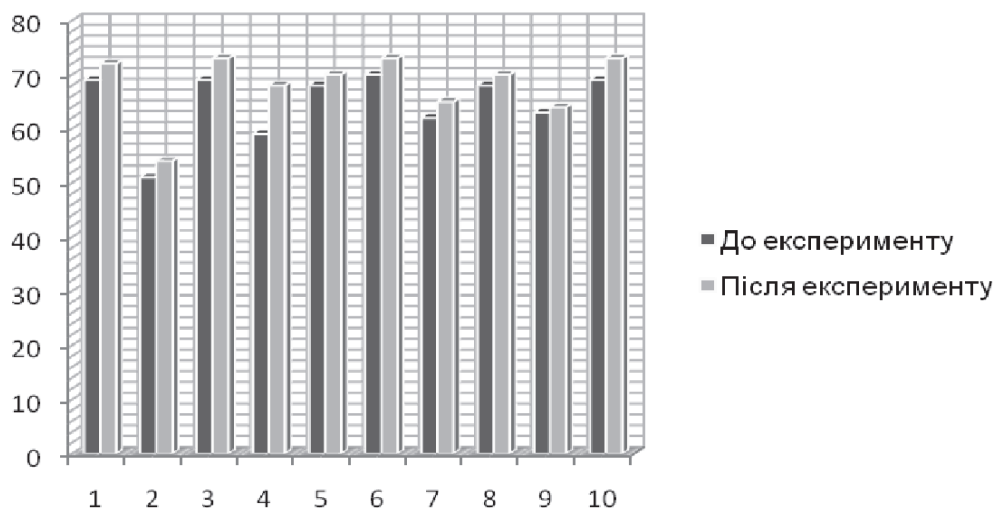


Рис. 1. Результати учнів середнього шкільного віку, які займалися у гуртку зі спортивного орієнтування

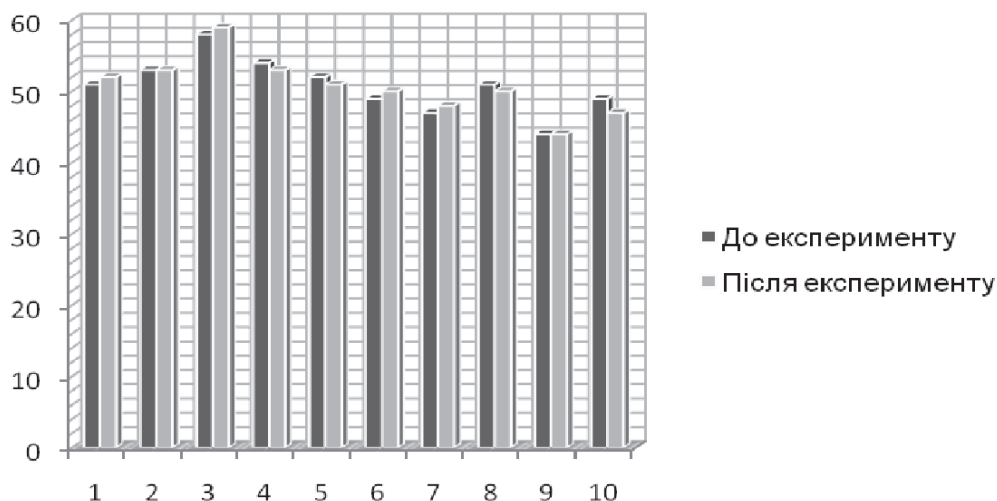


Рис. 2. Результати учнів середнього шкільного віку, які не займалися у гуртку зі спортивного орієнтування

**Основні висновки.** В результаті проведеного експерименту ми виявили позитивний вплив занять спортивним орієнтуванням на розвиток витривалості. Таким чином активне використання спортивного орієнтування для розвитку витривалості є доцільним.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Грабовський Ю. Спортивний туризм / Грабовський Ю., Скалій О., Скалій Т.; навч. Посібник. – Київ : Богдан, 2008. – 304 с.
2. Указ Президента України “Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту” ( Із змінами, внесеними згідно з Указом Президента N 1505/2005 ( 1505/2005 ) від 21.10.2005. Спорт сьогодні і завтра / За ред. Михайлушка Є.О. – К., 2005.