

УКРАЇНЬСЬКА АКАДЕМІЯ НАУК НАЦІОНАЛЬНОГО ПРОГРЕСУ

Вінницький державний педагогічний інститут

Факультет фізичного виховання

ВДПІ

40

**ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ**

МАТЕРІАЛИ

**Другої міжвузівської наукової конференції
викладачів і студентів з проблем фізичного виховання**



Коваль О. С. Формування професійних умінь у студентів під час підготовки до викладацької діяльності	188
Коваль Е. Л. Формування професійної відповідальності студентів педагогіки	189
Коваль Ф. В. Формування професійних умінь у студентів під час навчальної практики з курсу «Плавання»	192
Коваленко Н. В., Набриско І. Ю. Особливості становлення громадянського суспільства України	193
Коваленський В. В., Ремарко Н. С. Удосконалення комунікативної компетентності вчителя як важлива умова забезпечення пізнавальної активності учнів	199
Коваль Ю. М. Історія фізичної культури і спорту у Вінниці на початку ХХ століття	201
Крижунова В. Д., Мусіюк І. А. Застосування технічних засобів навчання для підвищення ефективності занять з гімнастики на факультеті фізичного виховання	203
Кутек Т. Б. Оздоровча ходьба як засіб підвищення фізичної активності людини	207
Куц О. С., Леонova В. А., Данчук П. С. Професійно-педагогічна модель спеціаліста фізичного виховання	209
Лесь В. С., Подшук Т. Г. Відображення досягнень науково-технічного прогресу в поезії і її роль у вихованні культури мовлення	214
Парфенов В. А., Парфенова Л. В., Парфенов А. В. Реформування концепцій підготовки спеціалістів фізичного виховання та спорту в Україні	219
Поплавська Л. І., Раціборинська Н. В. Значення викладання курсу «Фізіологія людини» з основами анатомії та гігієни для підготовки висококваліфікованих спеціалістів фізичного виховання	221
Парфенова Л. В. Іноземна фізіологія як фактор професійної підготовки спеціалістів з фізичного виховання	224
Першило В. М. Час і простір як категорії індивідуально-особистісного буття	226
Півець М. І. Психолого-педагогічна концепція системи управління та самоуправління фізичною активністю студентів	228
Присяжний Д. С., Сатайкіна А. П., Дідик Т. М. Розвиток легкої атлетики на Вінниччині	233
Присяжний Д. С., Євсєєв Л. Г., Сатайкіна А. П. Методика проведення ділових ігор з легкої атлетики	240
Радзіховський В. П. Рівень плавальної підготовленості абітурієнтів, які проживають в зоні підвищеного радіаційного фону	242
Сумський В. І., Коношевський Л. Л. Комп'ютер — новий вид технічних засобів навчання у вузівській аудиторії	243
Штифурак В. С. Стабілізація самооцінки в контексті адаптивних процесів серед першокурсників	246
Червишченко Т. М. До методики застосування модульно-рейтингової системи оцінки знань студентів за дисципліни «Рухомі ігри з методикою викладання»	248

ОЗДОРОВЧА ХОДЬБА ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДИНИ

Кутек Т.Б., аспірантка

Вінницький педагогічний інститут

Широко відомі тренувальні програми з ходьби, розроблені вченими К. Купером (1979), М.М. Амосовим (1979), Л.П. Сотніковою (1984), Д.М. Ароновим (1983), Є.М. Берковичем (1978), П. Ойя (1992).

На основі програми з оздоровчої ходьби, розробленої фінськими вченими, зокрема Пекко Ойя, було проведено педагогічний експеримент. В ньому взяли участь студентки академгрупи 3-го курсу факультету вчителів початкових класів в кількості 16 чоловік. Тестування проводилось за методикою фінських вчених (Ойя П., 1992), які розробили тест 2 км. ходьби для визначення індексу здоров'я. Індекс здоров'я виступає як критерій оцінки рівня фізичної підготовленості людини. Тест призначений для практично здорових людей віком від 18 до 65 років. Тестування здійснювалось на початку і в кінці експерименту. Перед проходженням 2 км. дистанції студентам було видано анкету з 7 питань:

1. Чи маєте ви ознаки серцево-судинної недостатності або іншої серцевої хвороби?
2. Ваші суглоби не травмовані?
3. Чи відчуваєте ви нестачу повітря або болі в грудях при ходьбі?
4. Чи не втрачаєте свідомість, чи маєте головокружіння під час ходьби?
5. Чи маєте відчуття втоми організму?
6. Яка у вас температура тіла?
7. В даний час знаходитесь на медичному лікуванні?

Студенти, які відповіли на запитання «ні», були допущені до тестування. Всі інші участі в дослідженні не брали. Перед тестуванням всім учасникам було дано відповідний інструктаж. Кожен з студентів отримав «Карту

здоров'я», в якій фіксувалось: прізвище учасника, вік, довжина тіла, вага, час старту, час фінішування та ЧСС після проходження дистанції за 15 с.

Отримані результати обраховувались за допомогою спеціальних формул, таблиць, окремо жінок і чоловіків.

ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ

1. хв. $\times 11,6 =$

2. с. $\times 0,2 =$

3. ЧСС $\times 0,56 =$

4. Т. 2А $\times 1,26 =$

ДЛЯ ЖІНОК

1. хв. $\times 8,5 =$

2. с. $\times 0,14 =$

3. ЧСС $\times 0,32 =$

4. Т. 2Б $\times 1,1 =$

Де, хв. – кількість часу в хвилинах, витраченого для проходження дистанції;

с. – кількість секунд;

ЧСС – частота серцевих скорочень після проходження 2 км.

Т. 2А – таблиця за номером 2А, в якій знаходять показник співвідношення ваги тіла до довжини тіла (кг/см) для чоловіків;

Т. 2Б – таблиця за номером 2Б, в якій знаходять аналогічні показники для жінок.

5. Сума підрахованих результатів $1/+2/+3/+4 =$

6. Вік (в роках) $\times 0,2$ (для чоловіків) =

Вік (в роках) $\times 0,4$ (для жінок) =

7. Від суми 1/, 2/, 3/, 4/ відняти результат, обчислений з врахуванням віку.

8. Від числа 420 відняти отримані результати (для чоловіків).

Від числа 304 відняти отриманий результат (для жінок).

У відповідності з шкалою індексу здоров'я визначався рівень фізичної підготовленості.

ІНДЕКС ЗДОРОВ'Я

<70

70-89

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

низький рівень

нижче середнього

90-110	середній
111-130	вище середнього
>130	високий рівень ФП

Педагогічний експеримент передбачав збільшити об'єм рухової активності за рахунок використання оздоровчої ходьби як під час занять фізичними вправами, так і у вільний час. Програма передбачала збільшення довжини дистанції, швидкості (80-120 кроків/хв.).

Аналіз отриманих даних свідчить про позитивні зрушення в рівні фізичної підготовленості. До експерименту середній рівень мали 50% студенток, після експерименту цей показник збільшився до 62,5%. Зменшилась кількість студенток з рівнем нижче середнього з 38,8% до 18,7%.

До експерименту 5,6% мали вище середнього рівень фізичної підготовленості, а в кінці – 6,3%.

Педагогічний експеримент довів, що за допомогою оздоровчої ходьби можна збільшити рухову активність, що позитивно впливає на рівень фізичної підготовленості та стан здоров'я людини.