

Інформацію в Інтернеті можна передавати двома способами: online (передача навчальної інформації в реальному часі) та offline (передача навчальної інформації не в реальному часі). Прикладом першого шляху виступає відео-інтернет-конференція, а другого – електронна пошта, чат або Google class.

Рекомендації. Враховуючи той факт, що в умовах карантину навчальний процес перейшов в онлайн-режим система дистанційного навчання з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів має включати теоретичний і практичний блоки. Різноманітні завдання, які входять до вищезгаданих блоків сприятимуть не лише підтримці належного рівня фізичного й функціонального стану студентів, а й їх усвідомленого ставлення до самостійних занять фізичною культурою.

Дистанційні заняття з дисципліни «Фізичне виховання» здійснюються через сервіси Viber, Google Meet, Zoom, Skype, Google клас тощо. Викладачі, опановуючи цифрові технології навчання, застосовують найефективніші методичні прийоми для опанування навчальної програми з дисципліни «Фізичне виховання» дистанційно, підбирають або ж відзняють власні відео-лекції, різноманітні майстер-класи, підбирають комплекси вправ для розвитку фізичних якостей, які не вимагають спеціального обладнання, інвентарю й можуть виконуватися в домашніх умовах.

КУЛЬТУРА ДИХАННЯ ЯК ОСНОВА ФІЗИЧНОГО ТА РОЗУМОВОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Тихонов Володимир¹, Тихонова Світлана¹, Кучерук Марина²

¹*Вінницький національний технічний університет
Кафедра фізичного виховання*

²*Донецького національного університету імені Василя Стуса
Здобувач вищої освіти філологічного факультету
tihonovvk66@gmail.com*

Постановка проблеми. Дихання – це фізіологічний процес, що зумовлює надходження до організму кисню, який є необхідним для існування. Людина починає дихати з моменту народження, а без кисню здатна прожити лише 5-7 хвилин. Цей процес видається давно вивченим фізіологами та анатомами, природним і зрозумілим для кожної людини, проте досі залишається багато нерозкритих питань з приводу повного переліку функцій дихання, його впливу на загальний стан здоров'я людини, а також різноманітних дихальних технік та доцільності їхнього застосування.

Обговорення. На нашу думку, культура дихання – це складова частина культури фізичного виховання, пов'язана із найбільш концептуально правильним використанням людиною дихального апарату. Під фізичним здоров'ям маємо на увазі стан організму, при якому нормально функціонують усі його органи. Розумове ж здоров'я стосується психічного стану та самопочуття.

Дослідники вважають, що правильне дихання є засобом оздоровлення та профілактики багатьох захворювань. Рівень здоров'я при цьому напряму залежить від ємності легень. Цю залежність помічали ще давньогрецькі лікарі. Наприклад, Гіппократ вважав, що «хвороби навряд чи можуть походити з іншого джерела, окрім повітря». Ще раніше з'явилися папіруси із детальним описом фізіологічно обґрунтованих дихальних вправ, авторство яких приписується Гермесу Трисмегісту. Цим працям понад дві тисячі років. Численні дихальні методики дійшли до нас як спадщина східних культур,

наприклад, Пранаяма, описана у II ст. до н.е. індійським автором Патанджалі. Сучасна наука доводить існування тісного взаємозв'язку між диханням і здоров'ям людини, адже навіть потреби живого організму у їжі, воді й теплообміні вторинні порівняно з потребою у киснево-вуглецевому обміні. Різноманітні дихальні вправи і техніки використовуються в оздоровчих цілях, а для людей певних професій – спортсменів, співців – є невід'ємною складовою частиною їхньої діяльності. Власні дихальні методики розробляли К.П. Бутейко, А.Н. Стрельнікова, Е.А. Коваленко, Ф.Т. Ткачов, Б.С. Толкачов, Е.В. Стрельцова, В.Ф. Флоров та інші. Серед українських науковців, що висвітлювали цю тематику у своїх працях – М.М. Долиніна, І.В. Дорошенко, І.І. Назарова, К.О. Матвійчук, Ю.М. Панишко, В.І. Ковцун, А.М. Вітченко, В.М. Корольчук, К.С. Лазарчук.

Рекомендації. Дихання має великий вплив на фізичне і розумове здоров'я людини, тому дуже важливо навчитися правильно використовувати дихальний апарат. Різноманітні вправи, навіть найпростіший метод свідомого дихання, можуть бути використані в якості оздоровчого і профілактичного засобу, адже поліпшують роботу не тільки власне дихальної системи, а й серцево-судинної, травної і загального обміну речовин, а також здатні допомогти у боротьбі зі стресом, сприяють стабілізації психічного стану. Вони однаково корисні людям, котрі не мають проблем зі здоров'ям і могли б застосовуватися, наприклад, учнями шкіл та університетів задля зняття навантаження і покращення розумової працездатності.

Проте досконалої дихальної методики досі не існує. Деякі дослідження навіть суперечать один одному, як можна побачити на прикладі праць К.П. Бутейка, які заперечують принцип глибокого дихання, перевірений тисячоліттями. Це означає, що тема взаємозв'язку дихання і здоров'я, методик дихання і їхнього впливу на людський організм має великий потенціал для подальшого вивчення.

СТАНДАРТИ ОЦІНКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ОСІБ РІЗНОГО ВІКУ

Фурман Юрій¹, Брезденюк Олександра², Мірошніченко Вячеслав²

¹*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
Кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації
yurii.furman@vspu.edu.ua*

²*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
Кафедра фізичного виховання
oleksandra.brezdeniuk@vspu.edu.ua*

Постановка проблеми. Дані наукової літератури з фізіології рухової активності свідчать про недостатній рівень функціональної підготовленості населення України.

Як відомо, чітко визначених рекомендацій щодо оцінки рівня функціональної підготовленості людини не існує. Г.Л. Апанасенко, Я.П. Пярнат, Ю.М. Фурман пропонують використовувати з цією метою показник потужності аеробних процесів енергозабезпечення ($VO_{2\text{ max}}$). Однак значну роль у формуванні енергетичного потенціалу відіграють й анаеробні процеси метаболізму. Тому, щоб отримати повну інформацію про функціональну підготовленість слід враховувати як аеробну, так і анаеробну продуктивність.

Єдиних критеріїв оцінки аеробних можливостей людини не існує. Опубліковані різними авторами дані дещо відрізняються. Оціночних критеріїв анаеробної