

ВИКОРИСТАННЯ ВІДЕОРОЛІКІВ ТА СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДИСТАНЦІЙНОГО КОНТРОЛЮ ЗА ПАРАМЕТРАМИ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ

Мірошніченко Вячеслав

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Кафедра фізичного виховання

viacheslav.miroshnichenko@vspu.edu.ua

Постановка проблеми. Викладання навчальної дисципліни Фізичне виховання в умовах дистанційної освіти ставить перед викладачами ряд нових викликів. Серед таких викликів найбільш актуальними, на наш погляд, є у який спосіб заохотити студента до дистанційних занять, коли вони не мають обов'язкового характеру. Іншим важливим викликом є знайти спосіб якісно проконтролювати виконання студентами поставлених завдань, особливо це актуально для секційних занять.

Обговорення. Використання коротких відеороликів де показано техніку виконання вправ (наприклад, комплексу стрибкових вправ для самостійних занять легкоатлетів) із залученням до відео зйомок студентів є додатковим стимулом для студентів, оскільки їм цікаво переглянути відео де задіяні їх колеги-студенти та викладач. Для контролю за параметрами фізичних навантажень циклічного характеру в умовах дистанційної освіти доцільно використовувати спортивні програми для смартфонів, які є безкоштовними і дозволяють викладачу контролювати параметри швидкості подолання дистанції, витрачений час, ЧСС (за наявності датчика з форматом передачі даних *Bluetooth*), рельєф дистанції, набір висоти, розклад темпу по кілометрам, візуалізацію дистанції на карті та інші опції.

Рекомендації. Використання відеороликів із залученням студентів є додатковим стимулом для студентів доєднатися до занять. Використання спортивних програм надає точну інформацію про виконане студентом завдання у циклічних видах рухової активності.

ЗАСТОСУВАННЯ ЕНДОГЕННО-ГІПОКСИЧНОГО ДИХАННЯ В СИСТЕМІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕНЕСЛИ КОРОНАВІРУСНУ ПНЕВМОНІЮ

Онищук Вікторія, Гаврилова Наталія, Рекуляк Аліна

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації

viktoriia.onyshchuk@vspu.edu.ua

Постановка проблеми. На сьогодні одним із найбільш вагомих викликів сучасності став спалах інфекції (COVID-19), спричиненої новим коронавірусом SARS-CoV-2, який є небезпечним через виникнення коронавірусної пневмонії. За своїми темпами поширення, шляхами передачі та наслідками дана інфекція набула статусу пандемії. При цьому, станом на середину травня 2020 року кількість хворих у світі перевищила 4 000 000, а кількість летальних випадків сягнула понад 280 000. В Україні у травні 2020 року було зареєстровано 19 230 випадків, 564 з яких завершилися смертю

пацієнтів (Фещенко Ю.І., Дзюблик О. Я., Дзюблик Я. О., 2020). У ВООЗ зазначають, що у групі підвищеного ризику виникнення коронавірусної пневмонії є пацієнти, які мають хронічні захворювання серцево-судинної, дихальної, сечовидільної та ендокринної систем, а також у люди похилого віку. Тому таким хворим треба приділяти особливу увагу під час епідемії.

Обговорення. Для покращення функціонального стану осіб які перенесли коронавірусну пневмонію застосовують різноманітні засоби фізичної терапії, що в свою чергу зменшують необхідність застосування фармакологічних препаратів. Однак, застосування такого широкого спектру відновлювальних засобів не завжди є ефективним для хворих, і це підтверджується тим, що період реконвалесценції є затяжним. З огляду на це науковцями постійно здійснюється пошук нових ефективних технологій відновлення пацієнтів після перенесеної коронавірусної інфекції. Важливе місце посідають спеціальні дихальні вправи і дихання газовими сумішами, збагаченими на вуглекислий газ. Встановлено, що дихання газовою сумішшю зі значним підвищенням вмісту вуглекислого газу і незначним зменшенням кисню сприяє покращенню проходження повітря в бронхах дрібного, середнього та крупного калібрів.

Рекомендації. Тому перспективним напрямком вирішення проблеми лікування осіб з коронавірусною інфекцією у період реконвалесценції є розробка і наукове обґрунтування такої програми фізичної терапії, яка б включала не лише спеціальну лікувальну гімнастику, а й методику створення в організмі стану нормобаричної гіперкапічної гіпоксії.

АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ГАЛУЗІ ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Паришкура Юлія

*Київський національний університет технологій та дизайну
Кафедра фізичного виховання та здоров'я
j.kozeluk@gmail.com*

Постановка проблеми. Значне зростання кількості прибічників здорового способу життя (ЗСЖ) за останні роки в Україні спричинило появу нових місць для занять фізичними вправами (центри, клуби, студії), які пропонують різноманітні фітнес-програми та оздоровчі технології [3; 4]. Для їх раціонального функціонування потребуються кваліфіковані кадри, котрі матимуть вплив на залучення, організацію та контроль людей, що займаються [1-2; 5].

Фітнес – спосіб життя та спілкування з навколишнім світом. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що фітнес має давню історію, в його основі лежать різні вправи і системи фізичних вправ, які виконувались під музику [1-2]. Ще в античному світі фізичні вправи під музику застосовувались для розвитку постави, ходи, пластичності рухів, нарешті, сили і витривалості. Сьогодні у багатьох країнах фітнес є глобальною програмою, спрямованою на зміцнення здоров'я населення [5].

Обговорення. Умови сьогодення вимагають швидкого реагування на ситуацію та акумуляції зусиль, педагогічної майстерності викладача, використання сучасних засобів розповсюдження інформації. У процесі навчання дисципліни «Фітнес технології» спеціальності 017 Фізична культура і Спорт освітня програма «Фітнес та рекреація» Київського національного університету (КНУТД) в рамках практичної роботи студентами