

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 Юрій<sup>1</sup>, Бреденюк Олександра<sup>2</sup>, Мірошніченко Вячеслав<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського  
Кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації  
[yurii.furman@vspu.edu.ua](mailto:yurii.furman@vspu.edu.ua)*

<sup>2</sup>*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського  
Кафедра фізичного виховання  
[oleksandra.brezdeniuk@vspu.edu.ua](mailto: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

продуктивності в наукових джерелах ми не зустрічали. Тому вивчали анаеробну продуктивність шляхом порівняння середніх значень показників різних досліджуваних груп.

**Обговорення.** Нами розроблено стандарти оцінки аеробної й анаеробної продуктивності осіб чоловічої та жіночої статі віком 11-12, 17-19 та 20-22 років. Створювали стандарти функціональної підготовленості на основі середніх арифметичних ( $\bar{X}$ ) та середніх квадратичних відхилень ( $\sigma$ ) показників максимального споживання кисню ( $VO_{2\text{ max}}$ ) і максимальної кількості зовнішньої механічної роботи за 10 с ( $ВАНТ_{10}$ ), 30 с ( $ВАНТ_{30}$ ), за 1 хв ( $МКЗР$ ).

Для розробки стандартів функціональної підготовленості ми використали авторську методику. Відповідно до даної методики середній рівень ознаки відповідає діапазону  $\bar{X} \pm 0,5\sigma$ . Рівень «вище середнього» або «нижче середнього» рекомендуємо визначати в межах діапазону  $0,6\sigma - 1\sigma$  або  $(-0,6\sigma) - (-1\sigma)$  відповідно, а «високий» і «низький» рівень знаходиться в межах діапазону  $1,1\sigma - 2\sigma$  або  $(-1,1\sigma) - (-2\sigma)$ . «Дуже високий» рівень слід знаходити в межах  $> 2,0\sigma$ , а «дуже низький» – в межах  $< -2,0\sigma$ .

**Рекомендації.** Стандарти функціональної підготовленості слід розробляти за середніми значеннями показників, отриманих в результаті обстеження великої кількості осіб однорідного контингенту.

## GOOGLE DRIVE ЯК НЕВІД'ЄМНА ЧАСТИНА ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Хоронжевський Леонід

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*  
*Кафедра теорії і методики фізичного виховання*  
[leonid.khoronzhevskiy@vspu.edu.ua](mailto:leonid.khoronzhevskiy@vspu.edu.ua)

**Постановка проблеми.** Останнім часом впровадження хмарних технологій стрімко зростає, завдяки хмарним технологіям освіта стає ще доступнішою, адже, вчитися можна скрізь. Завдяки зростанню популярності хмарних технологій, для навчальних закладів з'являються нові можливості управління навчальним процесом, а це вимагає пошуку програми для збереження файлів, які використовуються під час дистанційного навчання у ЗВО.

**Обговорення.** Google Drive або гугл диск – це безкоштовний сервіс, який дозволяє зберігати різні документи в одному місці та легко ними обмінюватися. Цей сервіс простий для користування і вже став незамінним у навчальному процесі.

Гугл диск в першу чергу – це сховище, у якому можна зберігати різні файли. Для того, щоб зайти до свого гугл диску й передивитися файли, можна використати будь-який девайс із інтернетом.

**Рекомендації.** Використання Google Drive у навчальному процесі не тільки сприяє виконанню основного завдання сучасної освіти – формуванню конкурентоспроможної й успішної особистості в електронному інформаційному суспільстві, а й значно вдосконалює й урізноманітнює діяльність викладача, активізує творчу діяльність студентів, створює належні умови для формування й розвитку у них відповідних умінь та навичок, покращує засвоєння і відтворення ними отриманої інформації.