

Заключение. Таким образом, в общественном сознании прочно утвердилось мнение, что формирование физической культуры в обществе в целом, и каждого человека в отдельности, представляет собой основу осуществления здорового стиля и образа жизни, который, в свою очередь, - не только основа хорошего самочувствия и бодрого настроения, но и путь к оздоровлению нации, к решению многих социальных проблем современного общества. Все высказанное позволяет заключить, что активная роль физической культуры и спорта в реализации здорового стиля жизни, не сводится к выполнению систем физических упражнений, но охватывает среду формирования, развития и совершенствования личности, социализации человека. Следовательно, проблема внедрения здорового стиля жизни в быт не может решаться изолированно от решения других экономических, политических, социокультурных проблем, стоящих перед обществом.

В современных реалиях очень важно вести пропаганду здорового стиля жизни по средствам популярных социальных сетей, на просторах интернета, от лица популярных артистов и блогеров, на которых равняется современная молодежь и подростки.

1. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. – Москва, 1996.
2. Оставайтесь физически активными вовремя самокарантина // ВОЗ (сайт) – URL: <http://www.euro.who.int/ru>
3. Аилин И.И., Лебедева М.П. Физическая активность в период пандемии COVID-19 // Международный студенческий научный вестник. – 2021. – № 6.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ MOODLE ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

*А.Н. Козлов
Минск, БГУФК*

Современный мир стремительно развивается, и одной из наиболее развивающихся сфер в жизни современного человека является всеобщая диджитализация или, другими словами, цифровая трансформация общества. Реалии научно-технического прогресса обусловили модернизацию во всех сферах жизнедеятельности общества, в том числе в сфере образования [1].

Одной из первых ступеней цифровой трансформации образования является применение в образовательном процессе систем дистанционного обучения (СДО) позволяющих организовать планирование, проведение и анализ результатов обучения пользователей с помощью электронных учебных курсов.

Одним из востребованных направлений для цифровизации в образовательном процессе является сфера физической культуры и спорта, которая имеет множество направлений: профессиональная подготовка специалистов, тренировочная и соревновательная деятельность, управление в спорте, олимпийское движение и физкультурно-оздоровительная работа. Каждое из направлений предполагает свои особенности внедрения цифровых технологий. На данный момент в каждое из вышеперечисленных направлений находится на разных этапах цифровизации [2].

В настоящее время существует достаточно большое количество систем дистанционного обучения, но одной из наиболее распространенных систем является система Moodle.

Цель исследования – провести анализ информационных источников о целесообразности использования системы дистанционного обучения Moodle в организации образовательного процесса по учебной дисциплине «физическая культура».

Материал и методы. Представленные данные получены в результате анализа научно-методической литературы, интернет ресурсов, научных публикаций.

Результаты и их обсуждение. Исходя из полученных данных при проведении теоретического анализа и научного обобщения было установлено, что система дистанционного обучения Moodle является экономической и доступной, так как распространяется бесплатно. Данная система находится в открытом исходном коде, что дает возможность изменять систему под особенности учебной дисциплины «физическая культура».

Система Moodle построена в соответствии со стандартами информационных обучающих систем и обладает такими характеристиками как адаптивность (имеет встроенные методы

для обеспечения индивидуализированного обучения), долговечность (соответствует разработанным стандартам), доступность (дает возможность работать с системой из разных мест), интероперабельностью (способностью к взаимодействию с другими системами), многократностью (поддерживает возможность многократного использования компонентов системы).

Заключение. Таким образом, все присущие характеристики системы дистанционного обучения Moodle соответствуют необходимым требованиям для переноса и организации образовательного процесса по учебной дисциплине «физическая культура» в виртуальное пространство. Включение форм дистанционного обучения в образовательный процесс по учебной дисциплине «физическая культура» позволит поддерживать непрерывность в физическом воспитании студентов при переходе на удаленный режим работы в случае неблагоприятной эпидемиологической обстановки, и выступить в роли альтернативы классическим формам организации занятий по физической культуре.

1. Ваганова, О.И. Возможности облачных технологий в электронном обучении / О.И. Ваганова [и др.] // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 6 (часть 2). – С. 183–187.

2. Николаенко, М.Н. Цифровизация образования: перспективы и проблемы / М.Н. Николаенко // VIII Международная научно-практическая конференция «Инвестиции, строительство, недвижимость как материальный базис модернизации и инновационного развития экономики», 2018. – С. 599–602.

АВТОРСКАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ СРЕДСТВ ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

В.П. Кривцун
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

Проблема сохранения здоровья населения в настоящее время во всех странах мира приобретает особую актуальность, в том числе и в связи с глобальным воздействием на организм человека COVID-19. Одной из наиболее уязвимой системой его поражения является дыхательная, центральным органом которой являются легкие. Они обеспечивают газообмен внутри организма, баланс в нем кислорода (O₂) и углекислого газа (CO₂). Согласно научным данным Б.Ф. Вериги, Ch. Bohr, К.П. Бутейко и др., при задержке дыхания и физических нагрузках в организме образовывается CO₂, в результате чего сосуды рефлекторно расширяются, что ведет к насыщению крови и клеток организма кислородом [1]. В лечебной и оздоровительной практике существуют различные методики дыхательных упражнений с задержкой дыхания. В то же время наряду с уже сложившимися и длительно применяемыми программами дыхательных упражнений актуализируется разработка более современных их видов.

Цель исследования – разработать программу дыхательной гимнастики (ДГ) с активной задержкой дыхания и определить ее оздоровительные эффекты.

Материал и методы. В исследовании применены методы теоретического анализа литературных источников, педагогическое наблюдение, анализ и обобщение полученных результатов.

Результаты и их обсуждение. Исследования последних лет показывают, что эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем, включая заболевания коронавирусом, является дыхательная гимнастика. Есть разные способы ее выполнения, но все они работают по следующим принципам: искусственное затруднение, задержка или замедление дыхания, регулирование вдоха, выдоха и темпа дыхания при определенном положении тела [2].

В методике применения дыхательной гимнастики различают традиционные и нетрадиционные ее виды. *Традиционная дыхательная гимнастика* – это комплексы дыхательных упражнений, в которых вдохи осуществляются при расширении грудной клетки, а выдохи при ее сужении. В ней основное внимание уделяется развитию глубокого вдоха и полного выдоха, направленных на восстановление дыхания. Она широко применяется в оздоровительной, лечебной физической культуре и физической реабилитации. *Нетрадиционная дыхательная гимнастика (парадоксальная)* – это комплексы дыхательных упражнений, при выполнении которых вдохи осуществляются при сжатой грудной клетке, заставляя дыхательные мышцы работать с повышенной нагрузкой, и тем самым более эффективно укреплять их. При вдохе в работу