

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ
ТЕХНОЛОГІЙ

КАФЕДРА «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

**«Використання сучасних технологій для організації самостійних
тренувань студентів в умовах занять онлайн»**

Методичні вказівки

до самостійних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання.

Спеціалізація «Легка атлетика» для студентів усіх спеціальностей

НТУ «ХПІ» денної форми навчання

Харків
НТУ «ХПІ»
2023

«Використання сучасних технологій для організації самостійних тренувань студентів в умовах занять онлайн»: методичні вказівки до практичної роботи для студентів НТУ «ХПІ» денної форми навчання усіх спеціальностей дисципліни фізичне виховання для організації самостійних тренувань в умовах занять онлайн з дисципліни «Фізичне виховання». Укл.: Петренко В.І., Казак В.Ю., Федорина Т.Є.– Харків: НТУ «ХПІ», 2023. – 29 с.

Укладачі: Петренко В.І.,
Казак В.Ю.,
Федорина Т.Є.

Рецензент: Арабаджи Т.Д., к. пед. наук , доцент.

Методичні вказівки розглянуті та схвалені на засіданні кафедри Фізичного виховання НТУ «ХПІ».

Протокол № 14 від 24.05.2023 р

© НТУ «ХПІ», 2023
© Петренко В.І., 2023
© Казак В.Ю., 2023
© Федорина Т.Є., 2023

Методичні вказівки підготовлено для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей НТУ «ХП».

Роз'яснюється використання бігових трекерів для самостійних тренувань в умовах занять онлайн.

Показано, яким чином можна встановити мобільний додаток на смартфоні, як його налаштувати для застосування та як використовувати у своїх тренуваннях.

Надано рекомендації для покращення техніки бігу та самоконтролю, організації самостійних тренувань.

Встановлені критерії оцінки тренувань.

Надано зразок структури звіту про самостійні тренування (Додаток А).

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
1 Вплив бігу та ходьби на життя людини.....	6
2 Теоретичні основи техніки бігу.....	8
3 Самоконтроль самостійних тренувань.....	10
4 Виміри пульсу.....	13
5 Використання трекерів для рухової активності.....	14
6 Налаштування трекерів в телефоні.....	16
7 Організація самостійних занять.....	17
8 Структура звіту про самостійні заняття.....	18
9 Вимоги до оформлення звіту з самостійних занять.....	19
10 Оцінювання самостійних занять.....	20
СПИСОК ДЖЕРЕЛ ІНФОРМАЦІЇ.....	21
ДОДАТОК А	22

ВСТУП

Проведення занять «онлайн» з фізичного виховання в НТУ «ХПІ» в умовах воєнного стану у нашій країні вимагає використовувати нові підходи. Перед кожним викладачем стають задачі по організації занять для студентів, які перебувають у різних місцях: у Харкові, у переселенні по Україні, у окупації, за кордоном. Перед викладачем виникає багато задач. По-перше, треба одночасно проводити заняття для хлопців і дівчат з різним рівнем фізичної підготовки (особливо студентів першого курсу). По-друге, потрібно проводити заняття у студентів, які не мають можливості займатись поза своєю домівкою. По-третє, не всі студенти мають можливість відвідувати пари за розкладом по різних причинах (співпадає час з парами з інших предметів, немає електроенергії, «поганий» інтернет, або взагалі він відсутній). Кожний викладач нашої кафедри вирішує ці питання з урахуванням власного досвіду.

Для самостійних занять студентів, які не завжди можуть бути присутніми на парах «онлайн», рекомендується налаштувати трекери, які можна скачати в смартфон (наприклад, RunKeeper, Strava, Runmaster, Caynax та інші). Їх переваги: кожний студент або студентка можуть виконувати таке навантаження, з тією інтенсивністю, які відповідають їхній підготовці; можна вибирати вид рухової активності – або біг, або ходьба; є можливість надати своєму викладачу звіт про виконану роботу; неможливо підробити звіт, якщо не було рухової активності та інше. Навіть якщо немає можливості, якийсь час, бути присутніми на парах з фізичного виховання, є можливість самостійно у зручний час проводити тренування.

Ці трекери також можливо використовувати під час змішаної форми навчання в період карантинних обмежень.

1 ВПЛИВ БІГУ ТА ХОДЬБИ НА ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Переваги бігу та ходьби в їх доступності. Для занять бігом або ходьбою не потрібно спеціальне обладнання чи особливі умови, щоб відчути на собі всі плюси бігу. Все що вам потрібно – це зручні кросівки і бажання.

Завдяки бігу зміцнюється серце. Біг, ходьба – це природні тренування для «двигуна» вашого організму. Міокард людини, яка займається спортом, за одне скорочення може прокачати більший об'єм крові. В результаті збільшується кількість кисню в організмі і покращується стан судин.

Заняття бігом нормалізують артеріальний тиск. Регулярне отримання фізичних навантажень:

Зміцнює імунітет. Грип та ГРЗ вам більше не страшні! Регулярні фізичні заняття при різних погодних умовах загартовують організм, йому легше протидіяти вірусним інфекціям.

Знімає стрес. Біг – це природній антидепресант. Під час бігу виділяються ендорфіни, так звані «гормони щастя», з'являється відчуття емоційного підйому, ваше тіло наповнюється енергією, з'являється впевненість у собі.

Покращує пам'ять. Під час бігу в частині головного мозку, яка відповідає за пам'ять і процес навчання, відбувається активний ріст нових клітин.

Оздоровлює опорно-руховий апарат. При сидячому способі життя відбувається атрофія суглобів. Регулярні пробіжки позбавляють застійних явищ, хребет стає більш рухливим, перетворюючись на міцну та надійну опору для всього тіла.

Заряджає енергією. Після пробіжки тіло сповнюється потужною позитивною енергією на цілий день. Хочеться жити, творити, діяти! Ваш мозок починає мислити креативно.

Виховує силу волі. Регулярні пробіжки та оздороча ходьба організовують і мобілізують. Людина, яка регулярно бігає, це справжній спортсмен, який у боротьбі із лінощами та з самим собою повертається додому переможцем.

Робить вас стрункішим. Всім відомо, що під час фізичних навантажень спалюються калорії. Година бігу в середньому темпі позбавить вас 800-900 калорій. Але є ще кращі новини: при регулярних заняттях калорії продовжують спалюватись навіть після навантаження.

Вплив ходьби не такий інтенсивний як бігу, але оздоровчий ефект не менший. Користь піших прогулянок проявляється у нормалізації дихання; природному схудненні без виснажливих тренувань; покращенню травлення, виведенню шлаків з організму; благодійному впливу на суглоби та хребет; уповільненні процесів старіння; зміцненні м'язової маси; підвищенні імунітету, захисних властивостей організму; налагодженні серцебиття, зміцненні кровоносних судин; появі стійкості до стресів, нормалізації сну.

2 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІКИ БІГУ

Кожна людина має притаманні тільки їй рухи при бігу або ходьбі. За ходою або по бігу ми легко можемо розпізнати знайому людину. Всі рухи людини формувалися з народження відповідно особистим антропометричним розмірам, особливостям протікання нервових процесів у нервово-м'язовому апараті і таке інше. Тому у кожної людини при ходьбі або бігу склалися «її» амплітуда та ритми усіх частин тіла.

Коли говорять про техніку бігу, то мають на увазі, що бігун виконує усі рухи руками і ногами у оптимальному режимі енерговитрат. З урахуванням індивідуальних особливостей, неможливо усім атлетам бігти з універсальною «правильною» технікою. Тому при оцінці техніки бігу окремих атлетів можна казати не про ідеальну техніку бігу, а про раціональну техніку бігу, маючи на увазі при цьому, що усі рухи атлета виконуються з мінімальними енерговитратами.

Техніку бігу можна вважати раціональною при умові виконання ключових рухів в оптимальному режимі. Для оздоровчого бігу вимоги до «ключових» рухів, звичайно, не такі суворі, як для спортсменів. Але їх виконання зробить пробіжки легкими і вбереже бігуна від травм.

До «ключових» рухів ми відносимо, по-перше, зведення стегон і, по-друге, постановку стопи на опору. Знаючи, як треба виконувати ці рухи, кожен бігун може самостійно бігти з більш раціональною технікою.

Зведення стегон потрібно здійснювати наступним чином. Чим ближче стегна друг до друга при їх зведенні, тим активніше, з більшим прискоренням, ми це робимо. І, навпаки, при віддалені стегон друг від друга – швидкість зменшується. Такий ритм зведення стегон можна самостійно удосконалювати, концентруючись на цьому русі при бігу, або виконуючи вправу «розніжка».

Постановка стопи на опору в бігу повинна здійснюватися активно, з прискоренням. Чим ближче стопа до опори, тим вище прискорення. Стопу треба намагатися ставити на опору як можна ближче до проекції центру тяжіння тіла бігуна. При цьому, при постанові стопи на доріжку, носок стопи

повинен знаходитись як можна нижче. Стопа торкається опори спочатку п'ятою і відразу йде переكات на всю стопу.

На цих «ключових» рухах треба іноді концентруватися під час бігу. У подальшому ці рухи будуть здійснюватися автоматично.

Є один показник техніки оздоровчого бігу, який мінімізує енерговитрати і можливість травмування – це каденс, кількість бігових кроків за хвилину. Чим ближче ваш каденс до 180, тим ваш біг і економніше і технічний.

3. САМОКОНТОЛЬ САМОСТІЙНИХ ТРЕНУВАНЬ

Всі студенти основної групи у ЗВО мають дозвіл від лікаря до занять з фізичного виховання. Відповідальність на заняттях в університеті за здоров'я студентів лягає на викладача. При самостійних заняттях студенти самі повинні дбати про своє здоров'я. Без знання основ самоконтролю, це зробити важко.

Насамперед, студенти повинні дотримуватись рекомендацій до самостійних занять свого викладача. Біг має потужний вплив на здоров'я бігунів. Покращується працездатність всього організму. Але, можливо нанести шкоду своєму здоров'ю, якщо фізичне навантаження збільшувати без дотримання поступовості у її нарощуванні. Це може призвести до зриву адаптаційних процесів, порушення функцій і структури органів, систем організму. Щоб уникнути цих наслідків, кожен бігун повинен проводити самоконтроль.

Самоконтроль базується на простих прийомах нагляду і складається із суб'єктивних і об'єктивних показників.

До суб'єктивних показників належать самопочуття, сон, апетит, працездатність, настрої, больові відчуття, порушення режиму та ін.

До об'єктивних показників самоконтролю належать параметри, які мають кількісну оцінку і дають змогу здійснювати контроль за різними функціональними системами. Для бігунів це обсяг бігу, його інтенсивність, частота серцевих скорочень під час бігу та у спокої.

Дистанцію бігу треба збільшувати поступово з урахуванням особистої підготовки. Починати треба з дистанції не більше 3-х кілометрів і збільшувати її поступово до 4 – 6 кілометрів на протязі двох місяців. Кількість тренувань на тиждень не повинно бути більше трьох.

Швидкість оздоровчого бігу повинна бути такою, щоб ЧСС під час бігу знаходилася в діапазоні 120-140 ударів за хвилину. Величину пульсу під час бігу можна замірювати під час руху гаджетами, або відразу після зупинки пальпаторно.

Щоденний вимір пульсу з ранку лежачі в ліжку дає інформацію про реакцію організму на вчорашнє навантаження. Якщо навантаження було не

перебільшене, то ранкове ЧСС не буде відрізнятися від днів без навантаження. Якщо ЧСС збільшилась на декілька ударів, то навантаження вчора було перебільшено.

Для самоконтролю за станом здоров'я рекомендується вести щоденник. В ньому записується довжина дистанції бігу, середня швидкість, ЧСС з ранку та під час бігу, самопочуття, апетит, сон, вага, больові відчуття. Аналізуючи щоденник, можна знайти шляхи для покращення ефективності тренувань і запобігти вірогідним травмам. Кожний студент, який займається самостійно, повинен вести щоденник самоконтролю.

Ведення щоденника самоконтролю допомагає:

- краще пізнати себе самого,
- привчає стежити за власним здоров'ям,
- дозволяє своєчасно помітити ступінь втоми від розумової роботи чи фізичного навантаження, стан перевтоми та захворювання,
- допомагає визначити, скільки часу потрібно для відпочинку та відновлення фізичних сил,
- дає змогу самостійно проводити регулярні спостереження простими та доступними способами за фізичним розвитком, станом свого організму.

Важливо систематично записувати дані.

Форма запису щоденника повинна бути зручною і простою, що дозволить виконувати аналіз і контроль за виконанням тренувальних програм і їх індивідуальної корекції.

Нижче наведено приклад запису у щоденник. За бажанням пункти для заповнення можна обирати самостійно (додавати чи віднімати).

Дата _____ час _____.

№1 п/п	Діяльність	Зміст тренування	Дозування	Власна оцінка за виконання
1	Біг , ходьба, фізичні вправи			

Показники функціонального стану:	Зранку (лежачи після сну)	До початку заняття	Після заняття	Через 5 хвилин після закінчення заняття
Частота серцевих скорочень				
Самопочуття				
Самооцінка працездатності				
Больові відчуття				
Частота дихання				
Апетит				
Артеріальний тиск				

До суб'єктивних показників відносяться: самопочуття, оцінка працездатності, ставлення до заняття, сон, настрій, апетит тощо.

До об'єктивних показників відносяться: частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, власна вага, спірометрія тощо.

4 ВИМІРИ ПУЛЬСУ

Для дотримання небезпечного темпу бігу, необхідно притримуватись пульсового режиму 120 – 140 ударів за хвилину. Пульс – це хвиля яка іде від серця по артерії. Існує декілька методів по вимірюванню пульсу.

Частоту пульсу можна вимірювати з допомогою багатьох сучасних гаджетів. Це і бігові годинники, і додатки на телефоні, і спеціальні пульсометри, які використовують спортсмени. Але найбільше популярний метод – пальпаторний. Звичайно визначають частоту серцевих скорочень на передпліччі біля долоні на променевої артерії біля великого пальця. Для цього 2, 3. та 4-тий пальці накладаються вище променево-зап'ясткового суглоба. Нащупується артерія і притискається до кістки. Після декілька тренувань пульс знаходити легко.

5. ВИКОРИСТАННЯ ТРЕКЕРІВ ДЛЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

В умовах занять «онлайн» для самостійних тренувань студентам зручно використовувати бігові застосунки з Google - трекери, такі як RunKeeper, Strava, Runmaster та інші. Їх переваги: кожний студент може виконувати те навантаження, з тією інтенсивністю, яка відповідає їх підготовці; можна вибирати вид рухової активності – або біг, або ходьба; є можливість надати своєму викладачу звіт про виконану роботу; неможливо підробити звіт, якщо не було рухової активності та інше. Якщо немає можливості якийсь час бути присутніми на парах з фізичного виховання, є можливість самостійно у зручний час проводити тренування.

Принцип роботи бігових трекерів заснований на традиційному для подібних фітнес-трекерів функціоналі – програма через датчик GPS відстежує ваш маршрут, обчислює швидкість та пройдені кілометри.

За допомогою вбудованого акселерометра та GPS-модуля, біговий додаток збирає та аналізує статистичні дані про ваші тренування: про пройдену відстань, вимірює загальну швидкість та швидкість на певних ділянках дистанції. Ви можете виміряти відстань, пройдену за певний проміжок часу. Вимірюється та враховується також різниця висоти над рівнем моря на різних ділянках дистанції.

Програма дозволяє бачити весь маршрут на картах Google безпосередньо на екрані вашого смартфона. Дані швидкості та відстані відображаються у верхній частині екрана у графічному та цифровому вигляді. Трекери також мають важливу функцію вимірювання кількості калорій, витрачених у процесі проходження маршруту.

У спортивних додатках, є звукове сповіщення про проходження певної відстані, а також час, що минув з моменту старту.

Не виходячи із програми, ви можете слухати музику під час тренування, створювати плей листи та змінювати музичні треки. Дуже цікава та корисна функція, що дозволяє робити фотографії під час проходження

дистанції. Ці знімки ви можете завантажити на сайт, де вони будуть відображатися з GEO-міткою тієї місцевості, де вони були зняті.

Всю інформацію, зібрану в процесі тренування, ви можете вивантажити та зберегти на вашій сторінці сайту. Це дозволить вам більш ефективно та зручно відстежувати свої заняття спортом.

Додаток надає можливість ділитися своїми показниками в багатьох соціальних мережах, а також із своїм викладачем.

6 НАЛАШТУВАННЯ ТРЕКЕРІВ НА ТЕЛЕФОНІ

RunKeeper можна встановити як на iPhone у App Store, так і на платформі Android у Google Play.

Щоб встановити програму, потрібно її завантажити з магазину програм і зареєструватися. Реєстрацію можна або «прив'язати» до додатка у свій обліковий запис з Facebook або зареєструватись з будь-якого email.

Основні корисні елементи управління програмою.

1. Налаштування програми. Використовуються для того, щоб прибрати все зайве і додати необхідну особисто вам інформацію про тренування.

2. Вбудований музичний програвач. Більшість із нас займається спортом під музику.

3. Налаштування режиму тренування. Додаткове меню, яке дозволяє налаштувати ваше поточне тренування, наприклад, розбивати його на інтервали на відстані або за часом. Також цей режим дозволяє створювати багатоденні тренувальні плани.

4. Індикатор пульсометра. Якщо у вас є бездротовий пульсометр, його можна використовувати з даною програмою.

5. Вибір виду спорту. Дозволяє вибрати вид спорту - у цьому випадку програма більш точно розрахує кількість витрачених калорій.

6. Вибір виду тренування. Звичайна, інтервальна чи темпова.

7. ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Самостійні заняття з бігу або ходьби повинні починатися з суглобової гімнастики. Вона складається з обертань у всіх суглобах ніг (стопа, коліна, стегна), рук (кисті, лікті, плечі), шиї та хребта. Кількість повторень – 10-15 у кожний бік. Амплітуда максимальна.

Швидкість бігу або ходьби на початку тренувальної дистанції повинна бути помірною. Середня швидкість при бігу та ходьбі повинна відповідати пульсу 120 – 140 уд/хв. Для бігу вона знаходиться у коридорі від 5 хв/км до 8 хв/км для хлопців і від 6 хв/км до 9 хв/км для дівчат. При ходьбі вона повинна бути не нижче за 10,5 хв/км для хлопців і 11,5 хв/км для дівчат.

Якщо при бігу з мінімальною швидкістю пульс вищий за 140 уд/хв, то краще використовувати ходьбу. У подальшому при укріпленні серцево-судинної системи можна переходити до бігу.

На початку самостійних занять з бігу коли подолати тренувальну дистанцію важко, можна кілька разів переходити на ходьбу 50 – 100 метрів. При відновленні дихання знову починати біг. На час ходьби секундомір в трекері можна ставити на паузу. З часом інтервали ходьби будуть все коротшими і незабаром зовсім зникнуть.

Самостійним тренуванням вважаються дистанції для бігу від 3 км для хлопців і від 2 км для дівчат, для ходьби – 5 км для хлопців і дівчат. Менші тренувальні дистанції зараховуватись не можуть.

Результати самостійних тренувань викладаються в звіті в письмовій формі.

8 СТРУКТУРА ЗВІТУ ПРО САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ

Звіти з самостійних занять повинні мати наступну структуру:

1. титульний лист;
2. вступ;
3. таблиця тренувань;
4. скріншоти кожного тренування;
5. висновки.

Вимоги до оформлення звіту з самостійних занять.

Титульний аркуш має обов'язків вигляд - Міністерство освіти і науки України; назву вищого навчального закладу назву кафедри, де виконана робота, заголовок роботи, групу, прізвище, ім'я, по батькові автора, прізвище, ім'я, по батькові викладача.

В вступі вказується вид діяльності – біг або ходьба. Умови, місце, час, кількість проведених тренувань, вид розминки і таке інше.

Зразок звіту самостійних тренувань наведена у додатку А.

Зразок скріншотів повинен містити всі тренування за звітний період.

В висновках описуємо самопочуття, враження від тренувань, зміни в організмі в цілому, в пульсовому режимі, наявність больових симптомів, силові вправи після бігу.

9 ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ ЗВІТУ З САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Оформлення практичної роботи повинно відповідати загальним вимогам:

1. Текстовий редактор Microsoft Word, файл у форматі doc або docx.
2. Шрифт Times New Roman, 14 кеглем; вирівнювання – «За шириною»; міжрядковий інтервал «Полуторний» (1,5 Lines); абзацний відступ – п'ять знаків (1,25 см); верхнє і нижнє поле – 2 см, лівє – 3 см, правє – 1 см. Абзацний відступ має бути однаковим у всьому тексті і дорівнювати п'яти знакам (1,25 см).
3. Мова – українська.
4. Нумерація сторінок має бути наскрізною. Порядковий номер сторінки позначають арабською цифрою і проставляють у правому верхньому куті сторінки без крапки чи рисок.
5. Титульний аркуш (додаток А) включається до загальної нумерації сторінок письмової роботи, але номер сторінки на титульному аркуші, як правило, не проставляють. Розділи слід нумерувати також арабськими цифрами.
6. Перенос складів у словах не використовується.

10 ОЦІНЮВАННЯ САМОСТІЙНИХ ТРЕНУВАНЬ

Кафедра фізичного виховання НТУ «ХПІ» проводить як практичну, так і теоретичну підготовку студентів. В умовах занять з фізичного виховання «онлайн» в разі неможливості відвідувань занять за розкладом з викладачем кожне самостійне тренування з бігу або ходьби оцінюється в 2 бали при умові дворазових тренувань в тиждень і дотримуванні вищезгаданих параметрів. Самостійне тренування повинно проводитися на біговій дистанції не менше 3 км для чоловіків (зі швидкістю не більшою 8 хвилин) та 2 км (зі швидкістю не меншою 9 хвилин) для жінок за одне тренування, тренування в ходьбі проводиться на дистанції 5 км для чоловіків та жінок з середнім темпом не менш 10,5 хвилин для чоловіків і 11,5 хвилин для жінок.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ ІНФОРМАЦІЇ

1. Ахметов Р.Ф. Спортивна метрологія: Навчальний посібник. Житомир: ФОП Євенок О.О. 2017.
2. Линец М.М., Андриєнко Г.М.. Витривалість, здоров'я, працездатність. Львів. 1993.
3. Ляшевич А.М., Чернуха І.С.. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту. Житомир. ЖДУ ім. І. Франка. 2016.
4. Столяров В.І. Теорія і методологія сучасного фізичного виховання. Київ. НУФВСУ. Олімпійська література. 2015.
5. Маліков М.В., Богдановська Н.В., Сватъєва А.В.. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя: ЗДУ. 2006.
6. Петренко В.І., Федорина Т.Є., Казак В.Ю. Використання сучасних технологій для організації самостійних занять студентів в умовах воєнного стану. Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, Харків
<https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/651506>.
7. <https://gadgetshelp.com/android/runkeeper-dlia-android-obzor-prilozheniia/>
8. 7. <https://nogibogi.com/heart-rate/>

Зразок оформлення звіту про самостійні тренування

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ
ТЕХНОЛОГІЙ

КАФЕДРА «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

ЗВІТ

про самостійні тренування
з легкої атлетики

Виконав студент групи

(прізвище, ім'я, по батькові)

Перевірив викладач

(прізвище, ініціали)

Харків
НТУ «ХПІ»
2023

Вступ.

Описати підготовку до самостійного тренування, вид розминки, вказати вид активності - біг або ходьба. Погодні умови, місце, час занять, кількість проведених тренувань за звітній період, силові вправи після бігу і таке інше.

1. Таблиця самостійних тренувань. (Приклад)

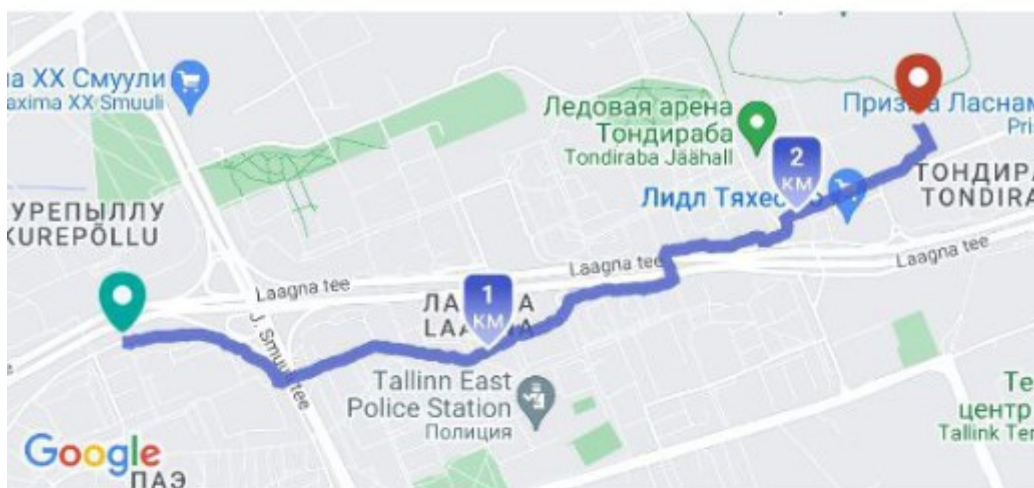
Дата	Дистанція (км)	Час бігу (хв.)	Темп (хв /км)	Пульс	Вид активності
17.04	3.16	23.39	7.29	132	Біг
18.04	3.57	29.12	8.11	132	Біг
19.04	3.18	24.47	7.48	126	Біг
20.04	3.55	26.22	7.26	126	Біг
24.04	3.17	25.0	7.53	138	Біг
25.04	3.56	26.30	7.26	126	Біг
26.04	3.17	24.56	7.52	132	Біг
27.04	3.56	26.14	7.22	126	Біг
Разом 26,92 км					

2. Скріншоти. Розмістити скріншоти всіх тренувань.



Среда Вечер

26 апреля 2023 г. 5:28 PM



3,17

км

24:56

время

7:52

мин/км

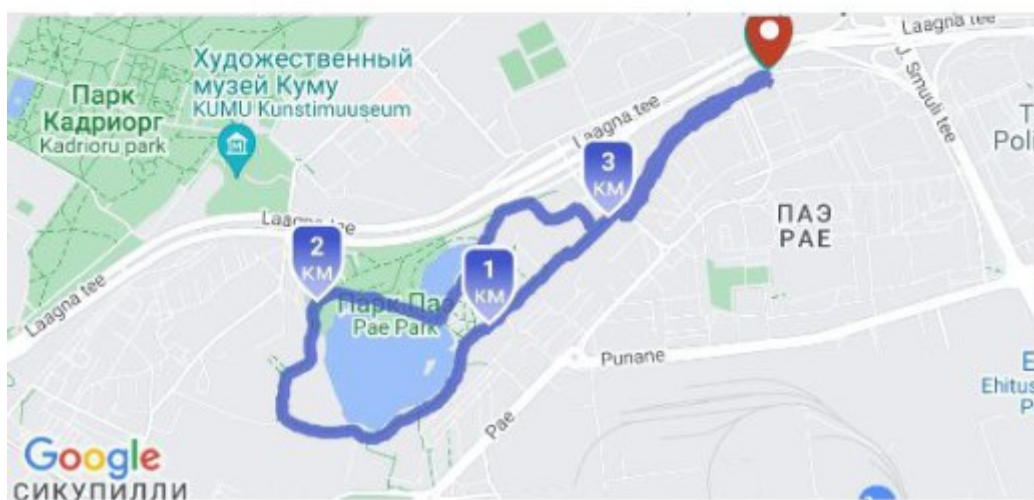
256

Калории



Четверг День

27 апреля 2023 г. 2:12 PM



3,56

км

26:14

время

7:22

мин/км

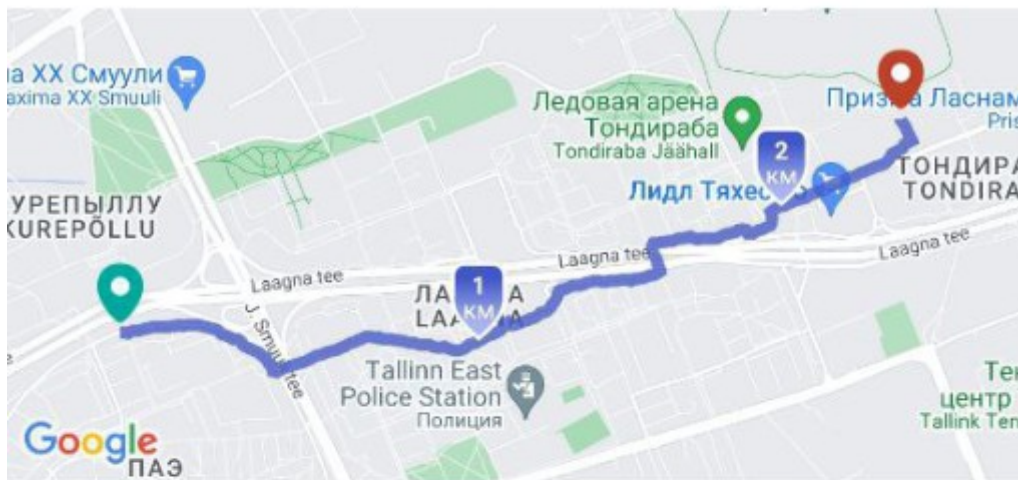
282

Калории



Среда День

19 апреля 2023 г. 3:08 PM



3,18

км

24:47

время

7:48

мин/км

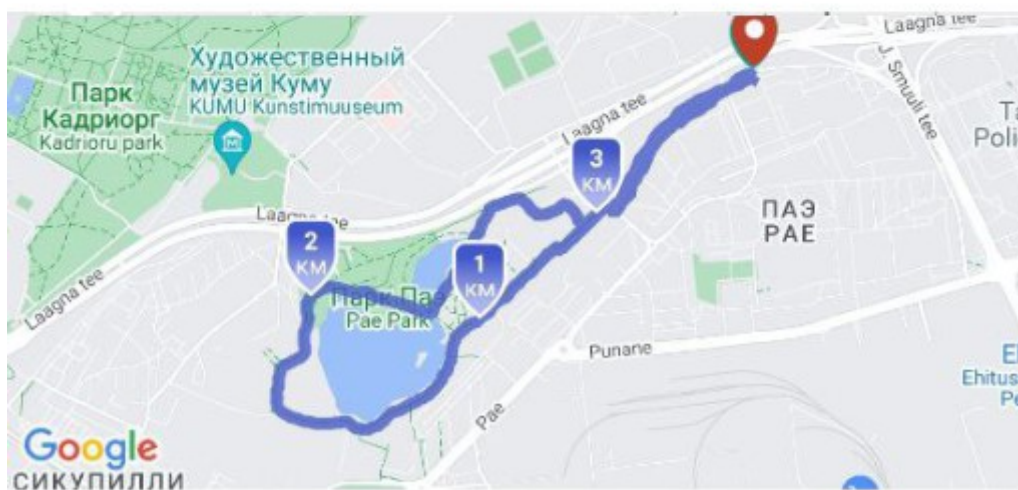
277

Калории



Четверг Вечер

20 апреля 2023 г. 7:23 PM



3,55

км

26:22

время

7:26

мин/км

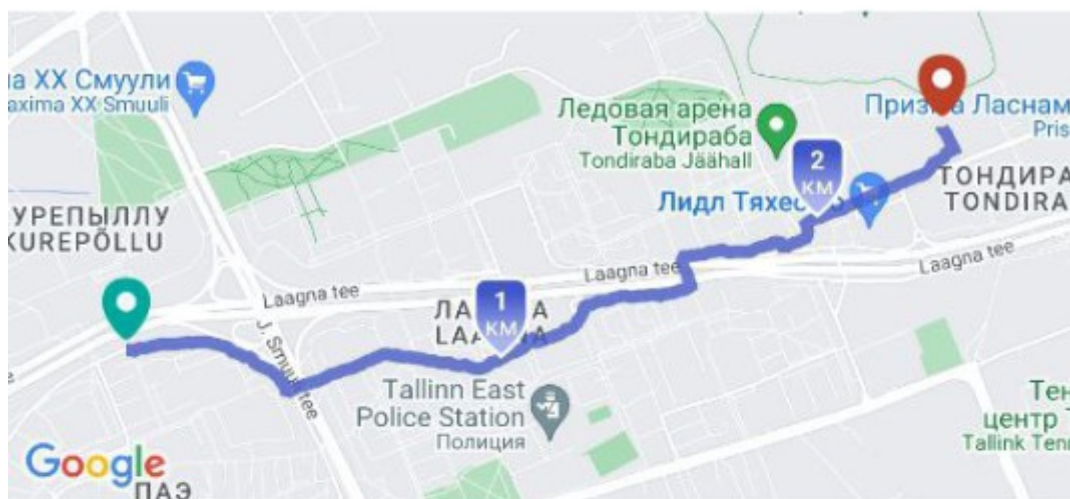
270

Калории



Понедельник Вечер

24 апреля 2023 г. 5:58 PM



3,17

км

25:00

время

7:53

мин/км

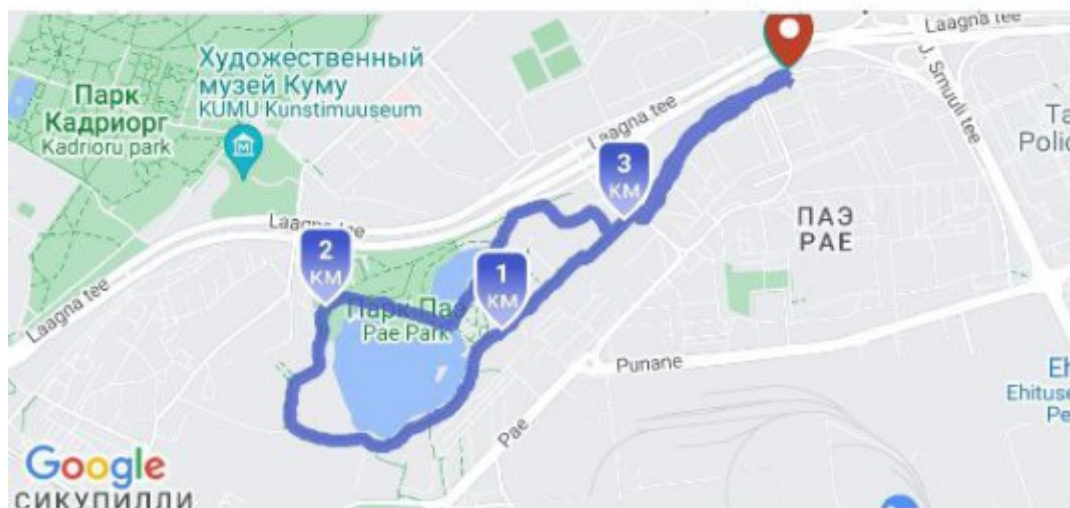
257

Калории



Вторник День

25 апреля 2023 г. 2:32 PM



3,56

км

26:30

время

7:26

мин/км

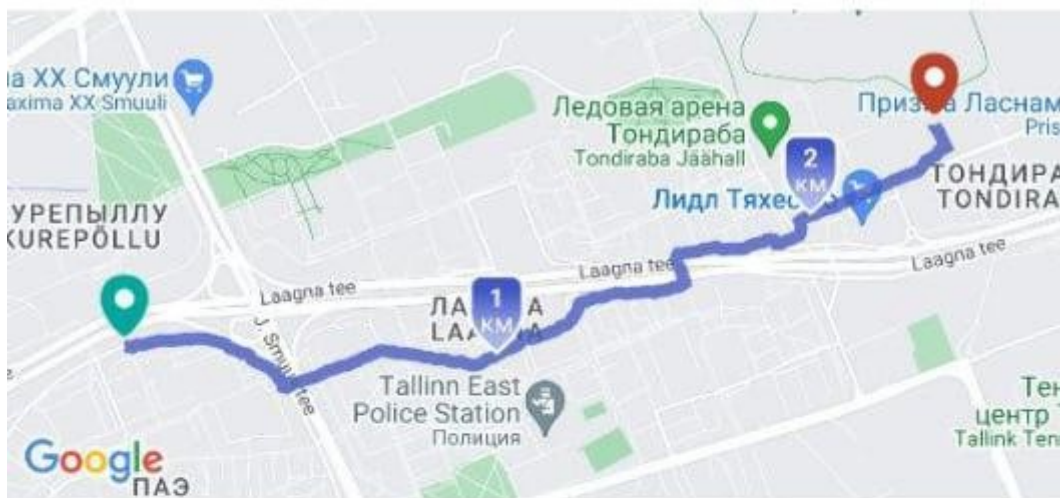
272

Калории



Понедельник Вечер

17 апреля 2023 г. 6:55 PM



3,16

км

23:39

время

7:29

мин/км

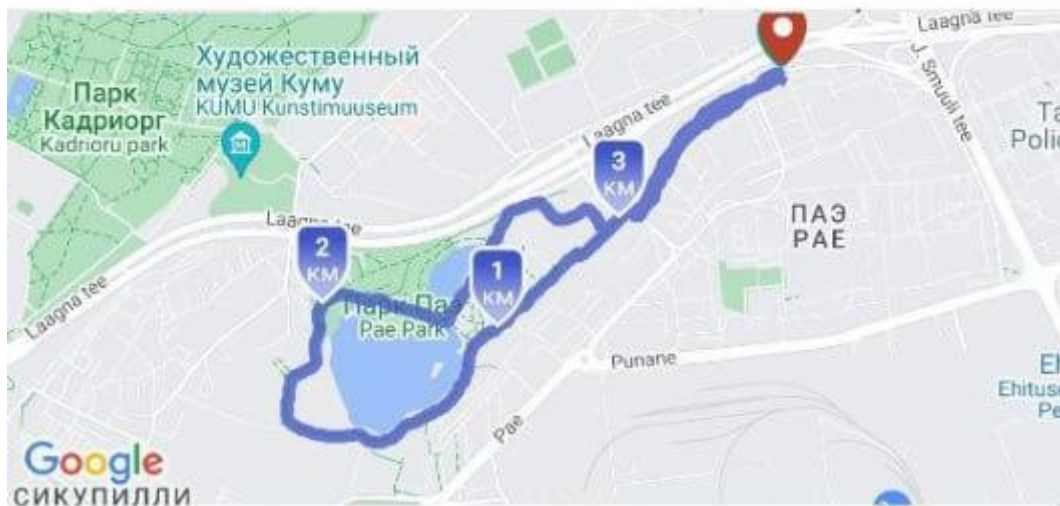
279

Калории



Вторник День

18 апреля 2023 г. 2:42 PM



3,57

км

29:12

время

8:11

мин/км

276

Калории

Висновки.

Описати результати своїх тренувань, свої самопочуття до та після тренувань, враження від тренувань, зміни в організмі в цілому, в пульсовому режимі, наявність больових симптомів.

«Використання сучасних технологій для організації самостійних тренувань студентів в умовах занять онлайн»

Методичні вказівки
до самостійних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»
Спеціалізація «Легка атлетика» для студентів усіх спеціальностей
НТУ «ХПІ» денної форми навчання

У авторській редакції

Кафедра «Фізичне виховання»
НТУ «ХПІ»
2023