

ПРО ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ОНЛАЙН

Білоус О.В.

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

Через війну багато університетів були вимушені перейти на дистанційне навчання. Але ж практичні заняття все одно потрібні, і заняття фізичною культурою – в тому числі.

При заняттях фізичною культурою онлайн стає важче слідкувати за станом студента впродовж тренування, тому необхідно розроблювати методики навчання студентів самих професійно контролювати свій стан під час занять.

Одним із найважливіших показників гарної переносимості тренування і вірно підібраних вправ є пульс [1].

Розроблено методику навчання студентів розуміти за своїм пульсом чи безпечно зараз навантаження, які структури пропрацьовуються при той чи іншій вправі [2].

Тепер на кожному практичному занятті необхідно постійно контролювати засвоєння вивчених студентами знань про пульс, тим самим ще давая кожного заняття можливість набувати навичок контролю за своїм станом і в повсякденному житті.

Вцілому, важливо знати який пульс не можна перевищувати якщо ти новачок в спорті, не спортсмен, з тим щоб не було зайвого навантаження на серце. А також необхідно знати всім людям, і спортсменам в тому числі, який пульс не можна перевищувати на зарядці і розминці.

Також засвоєння розробленої схеми оволодіння методикою контролю пульсу дозволяє набувати різних тренувальних ефектів при виконанні вправ, регулюючи пульсові зони.

Література:

1. National health as determinant of sustainable development of society. Editors: Nadiya Dubrovina, Stanislav Filip. Authors: Olesia Bilous, Serhii Hrdzelidze, Svitlana Shyriaieva and others. Monograph. School of economics and management in public administration in Bratislava, Bratislava, 2021, p. 200-209. ISBN 978-80-89654-73-4. EAN 9788089654734.

2. Білоус О.В. Контроль пульсу як один з основних факторів безпечного тренування при заняттях фізичною культурою онлайн / О.В. Білоус // Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції, 25-26 квітня 2024 р., Харків / за ред. Кіпенського А.В. – Харків, 2024.