

Лабораторна робота 3

Впровадження тай-кіку та його вплив на фізичну форму студентів

Мета роботи:

Дослідити вплив тренувань з тай-кіку на фізичну форму та загальний стан студентів.

Завдання:

1. Підготовка:

- Ознайомтеся з основами тай-кіку та його складовими (удари, блоки, комбінації).
- Складіть тижневий план тренувань з тай-кіку, що включає різні вправи та комбінації ударів і блоків.

2. Проведення тренувань:

- Протягом тижня проведіть тренування за розробленим планом з групою студентів (5-7 осіб).
- Спостерігайте за виконанням вправ, відзначайте фізичні зусилля та самопочуття учасників.

3. Оцінка ефективності:

- Проведіть тестування фізичної форми учасників до і після тижня тренувань (наприклад, тести на витривалість, силу, координацію).
- Порівняйте результати тестування та зробіть висновки щодо впливу тай-кіку на фізичну форму студентів.

Звіт про виконання:

- Підготуйте письмовий звіт, що містить план тренувань, спостереження під час виконання вправ, результати тестування фізичної форми до і після тренувань, висновки щодо ефективності тай-кіку.