

## ПРИКЛАДИ ДЛЯ ЛЕКЦІЇ 1

### 1. Приклад про щоденник самоконтролю

*Студент Олексій вирішив покращити витривалість. Він почав вести щоденник: записував тривалість бігу, пульс до та після навантаження, самопочуття після тренування. Через 3 тижні він побачив у записах: пульс після пробіжки знизився з 160 до 145 уд/хв – це означає, що його серцево-судинна система адаптувалась, а витривалість зросла. Завдяки записам викладач зміг скоригувати завдання та запропонувати більш складні інтервали.*

### 2. Приклад про мотивацію через результат

*Студентка Марія готувалась до складання контрольних нормативів. Вона знала, що через місяць буде здача тесту Купера. Використовуючи самостійні заняття — легкі пробіжки тричі на тиждень – вона поступово довела свій результат з 1,8 км до 2,2 км. Ціль, встановлена викладачем, стала для неї сильним мотиватором, а регулярний самоконтроль дав змогу побачити реальний прогрес.*

### 3. Приклад про фізкультпаузи під час пари

*Під час довгих лекцій у студентів починає падати працездатність: біль у спині, сонливість, зниження концентрації. Викладач запропонував 5-хвилинну фізкультпаузу: потягування, кілька нахилів, рухи плечима і дихальні вправи. Через 3–4 хвилини ЧСС трохи підвищилася (до 110 уд/хв), мозковий кровообіг активізувався, і студенти повернулись до роботи більш зібраними та уважними.*

### 4. Приклад про вплив ранкової гімнастики

*Студент Владислав почав робити ранкову гімнастику – усього 12 хвилин. Він відмітив у щоденнику, що вже на 10-й день сон став глибшим, а на парах легше концентруватися. Він не змінював раціону й не пив каву, але рівень працездатності зріс майже на 20% – саме це і підтверджують дані досліджень у тексті.*

### 5. Приклад про групові самостійні заняття

*У секції загальної фізичної підготовки група студентів зустрічається тричі на тиждень у спортивній залі. Один день – силова робота (віджимання, присідання, планки), другий – витривалість (крос, стрибки, ігри), третій – координація та гнучкість. Усі учасники ведуть щоденники,*

записують пульс і самопочуття. Через місяць викладач аналізує прогрес і коригує план.

## **6. Приклад про студентів із різним рівнем підготовленості**

У групі були як спортсмени, так і малорухливі студенти. Викладач поділив їх на підгрупи: одна працює над витривалістю, інша – над базовою рухливістю та шиєю. Завдяки цьому всі отримали посилене навантаження, і самотійні завдання стали реалістичними й досяжними.

## **7. Приклад про мікропаузи для зняття напруги**

Під час написання курсової роботи студентка Анна робила мікропаузи тривалістю 30 секунд кожні 40–60 хвилин: кругові рухи плечима, легкі присідання, повороти голови, що зменшило головний біль та втому шиї. Мікропаузи допомогли зберегти продуктивність під час інтенсивної розумової роботи – саме як зазначено у тексті.

## **8. Приклад про студентів під час сесії**

У період сесії викладач відкрив спортивну залу для самотійних занять тричі на тиждень. Студенти використовували вправи на розслаблення, дихальні техніки, легкі силові й рухливі вправи, що допомогло знизити стрес, зберегти працездатність і покращити якість підготовки до іспитів.

## **9. Приклад про підготовку до канікул**

Після підсумкового заняття викладач проаналізував щоденники студентів і вказав кожному індивідуальний напрямок для літньої роботи: комусь – покращення гнучкості, комусь – силовий блок, комусь – робота над поставою. Завдяки чіткому зворотному зв'язку студенти не «випадали» із рухової активності на канікулах.

## **10. Приклад про студента, який “переоцінив свої можливості”, але саме щоденник врятував ситуацію**

Студент Данило вирішив різко покращити свою фізичну форму. Він почав бігати щодня по 5 км, хоча раніше займався нерегулярно. Через тиждень він помітив у щоденнику: сон погіршився, пульс вранці підвищений (з 62 до 78 уд/хв), після тренування відчуває сильну втому.

Викладач, переглянувши записи, одразу зрозумів: це перевантаження. Завдяки щоденнику було легко відстежити динаміку. Викладач запропонував перейти на комбінований формат: 2 дні бігу + 2 дні

активного відпочинку (ходьба, розтягування). Уже через 10 днів ранковий пульс повернувся до норми, а Данило відчув прилив енергії.

У цьому прикладі щоденник самоконтролю допоміг виявити втому раніше, ніж з'явилися серйозні ознаки перетренованості.

PS. Студент Сергій вирішив вести щоденник самоконтролю, але записував його «по-своєму»:

— у графі «пульс» він писав «нормальний»,

— у графі «тренування» – «було інтенсивно»,

— у графі «самопочуття» – просто малював смайли.

Коли викладач попросив показати щоденник, Сергій гордо простяг зошит.

Після перегляду викладач підняв брову й сказав:

— «Сергію, а де ж цифри?»

— «Так я ж по відчуттях!»

— «А як я маю це контролювати – по смайликах?»

Уся група сміялась, але після цього випадку Сергій почав вести записи правильно – і вперше побачив реальний прогрес: його пульс після пробіжки знизився з 170 до 150 уд/хв.

