



Харківський національний медичний університет

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Науково-практична конференція студентів

та МОЛОДИХ ВЧЕНИХ

*присвячена пам'яті Харченка О.Г., з нагоди 100-річчя з дня
народження*

«Фізична активність і якість

ЖИТТЯ ЛЮДИНИ»

17 березня 2021 року



2021 рік

**Харківський національний медичний університет
Харківський національний педагогічний університет
ім. Г.С. Сковороди
Харківська державна академія фізичної культури**

«Фізична активність і якість ЖИТТЯ ЛЮДИНИ»

**Матеріали науково-практичної конференції студентів та
молодих вчених
(17 березня 2021 року, Харків)**

2021 рік

ПАМ'ЯТІ ОЛЕКСАНДРА ГНАТОВИЧА ХАРЧЕНКА



(20.07.1921– 02.12.2020 рр.)

Ветеран Другої світової війни, завідувач кафедри фізичного
виховання та здоров'я ХНМУ
в період з 1965–1981 рр.

Клепова Анастасія Артемівна
**ВИКОРИСТАННЯ СКАКАЛКИ У ЯКОСТІ ІНВЕНТАРЮ
ДЛЯ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ**

кафедра фізичного виховання та здоров'я
студент 2 курсу, 2 група, 1 факультет
aaklieva.1m19@knmu.edu.ua

Харківський національний медичний університет
науковий керівник доцент В.В.Шутєєв
vv.shutieiev@knmu.edu.ua

Актуальність. Вже більше року триває пандемія, викликана COVID-19. За цей час люди стали проводити більше часу вдома, сидячи за комп'ютером, тобто перейшли переважно до малорухливого способу життя. Проте це може призводити не лише до надмірної ваги і погіршення настрою та загального самопочуття, але й стати причиною серйозних захворювань нирок, серцево-судинної системи тощо. У цій роботі буде розглянуто використання такого доступного для всіх інвентарю як скакалка.

Мета роботи. Обґрунтування користі використання скакалки для поліпшення фізичної форми і загальний огляд технік виконання вправ.

Вправи зі скакалкою дозволяють скорегувати фігуру, зміцнити м'язи рук і спини. І не дивлячись на те, що для багатьох скакалка здається примітивним шкільним тренажером, вона все ж дає значне навантаження на організм людини під час тренування.

1. Стрибки зі скакалкою – це відмінний варіант кардіо-навантаження для підвищення витривалості,

жиропалювання, поліпшення роботи серцево-судинної і дихальної системи.

2. Крім кардіо-навантаження, стрибки зі скакалкою призводять в тонус велику кількість м'язів у всьому тілі: м'язи ніг, рук, сідниць, плечей, живота і спини.

3. Стрибки через скакалку особливо ефективні для зменшення обсягів нижньої частини тіла.

4. Стрибки зі скакалкою крім схуднення покращують координацію, баланс, спритність і почуття рівноваги, що стане в нагоді як в повсякденному житті, так і при заняттях іншими видами спорту.

5. Тренування зі скакалкою зміцнюють м'язи, які оточують гомілковостопний суглоб і ступню.

Вченими доведено, що за годину заняття зі скакалкою людина, що має вагу близько 65 кілограмів здатна спалити близько 1000 калорій. Проте використовувати скакалку як спосіб додати до свого життя якоїсь рухливої активності варто не всім. Кому не рекомендується виконувати вправах зі скакалкою:

- чоловікам і жінкам, які мають травми опорно-рухового апарату;

- людям зі слабким серцем і будь-якими захворюваннями хрящів і суглобів;

- людям, що мають проблеми з колінами;

- людям з надмірною зайвою вагою через сильне навантаження на хребет і суглоби.

Якщо Ви бажаєте схуднути і в цілому привести себе в форму, то не забувайте, що головне – це регулярність. Можна займатися через день, щоб організм встигав трохи

відновитися. Перші заняття можуть тривати від 10 до 20 хвилин. Згодом, коли організм звикне до такого виду навантажень, можна збільшувати час занять до 45 хвилин. Цього часу буде цілком достатньо для підтримки фізичної форми під час карантину або ж поступової втрати зайвих калорій.

- перед початком стрибків трохи розігрійте тіло. Зробіть невелику розминку зі скакалкою. Це можуть бути нахили в сторони, вперед;

- спину слід тримати рівною, погляд зосередьте на стіні або вікні;

- не потрібно рухати ліктями в різні боки, вони повинні бути якомога ближче до тулуба. Скакалка повинна обертатися тільки за рахунок руху зап'ястками;

- займатися найкраще на свіжому повітрі або хоча б з відкритим вікном.

Вправах зі скакалкою для схуднення

Стрибки на скакалці відмінно підходять тим, хто має зайві обсяги в області живота і стегон. Для того, що б позбутися від цієї проблеми слід виконувати елементарний комплекс вправи.