

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ

Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини

Науково-практична конференція

(Харків, 27 жовтня 2022 року)

ХНМУ
Харків
2022

ЗМІСТ

Аммосова С.Е.

**ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В
ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І
СПОРТУ, ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ЖИТТЯ.....8-10**

Білоносова О.О.

ФІГУРНЕ КАТАННЯ - ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я.....11-16

Бойко С.В.

**СУТНІСТЬ МЕТОДУ ТАБАТА. ЇЇ ВПЛИВ НА
СХУДНЕННЯ.....17-20**

Войлокова Г.О., Скиданенко Є.В.

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ОЗДОРОВЛЕННЯ НАСЕЛЕННЯ
ТА ШЛЯХИ ЇХ ВИРІШЕННЯ.....21-26**

Halashko M.M.

**STUDY OF THE PECULIARITIES OF THE PHYSICAL
STRUCTURE OF ARM SPORTS ATHLETES.....27-38**

Гончаров О.Г.

**ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ
ХРОНІЧНОМУ НЕСПЕЦИФІЧНОМУ БОЛЮ В
СПИНІ.....38-46**

Бойко Софія Володимирівна
**СУТНІСТЬ МЕТОДУ ТАБАТА. ЇЇ ВПЛИВ НА
СХУДНЕННЯ**

Здобувачка вищої освіти 2 курсу, групи 007, 1 медичного
факультету

svboiko.1m21@kntmu.edu.ua

Харківський національний медичний університет

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Науковий керівник:

завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я, доцент,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Шутєєв Вячеслав Вадимович

vv.shutieiev@kntmu.edu.ua

Вступ. У 21 столітті спорт став невід'ємною частиною життя багатьох людей. Він допомагає зарядитися енергією та отримати розумове розвантаження. Та незважаючи на це, ще залишились люди, які віддають перевагу пасивному способу життя та нехтують фізичною активністю.

Актуальність. В Україні кожна четверта людина має надлишкову вагу, що в перспективі може викликати погіршення здоров'я та психоемоційного стану. Дослідження та перевірка ефективності певних видів тренувань допоможе знайти найліпше з них для боротьби із зайвими кілограмами.

Теоретична частина. Табата – це система коротких інтервальних тренувань з високою інтенсивністю навантаження. Сутність тренування полягає у виконанні

більшої кількості вправ з власною вагою за відведений час. За рахунок високої пульсової зони та значних серцево-судинних навантажень вмикається «ефект доміно», при якому калорії спалюються як і під час тренінгу так і після нього.

Один табата-раунд становить 4 хвилини та складається з 8 циклів, що включають 20 секунд активної роботи на межі можливостей та 10 секунд відпочинку. У залежності від рівню підготовки слід виконувати: новачкам - 1 раунд 3 рази в тиждень, для тих хто раніше займався спортом – 3 раунди 5 раз в тиждень, спортсменам – 5 раундів щоденно. За хвилину такого тренування організм в середньому втрачає 13,5 калорій у залежності від комплекції людини.

Головна відмінність від кардіотренувань полягає в тому, що організм починає відчувати нестачу кисню через високу пульсову зону (120-150 ударів на хвилину для здорової людини віком до 30 років) і переходить анаеробний режим (безкисневий). Саме через це неможливе довге тренування, так як організм використовує максимально всі запасні резерви.

Комплекс вправ Табата має ряд переваг:

- займає незначну кількість часу;
- не потребує додаткового спортивного обладнання;

- доступний для всіх вікових категорій;
- можна займатися вдома;
- результати з'являються вже через тиждень тренувань.

Проте через складність тренування має певні обмеження відповідно до стану здоров'я, а саме:

- серцево-судинні захворювання (аритмія, гіпертонія, серцево-судинна недостатність);
- варикоз;
- захворювання вестибулярного апарату.

Практична частина. Я вирішила дослідити ефективність тренувань Табата для схуднення на власному організмі. Упродовж 2 тижнів, починаючи з 05.09.2022 року я виконувала щоденні тренування. Початкова вага складала – 71,2 кг. Я виконувала 5 4-хвилинних раундів по 8 вправ.

Перелік вправ:

- Присідання + ножиці руками
- Зворотні віджимання
- Випади зі стрибком
- Скручування
- Джампінг джек
- Підйом тазу
- Віджимання з колін

- Бурпі

Після першого тижня тренувань моя вага складала 70,3 кг. Відбувалась поступова адаптація серцево-судинної системи та поліпшення м'язового тонусу. Виконувати тренування ставало легше. 20.09.2022 року, у день закінчення дослідження, моя вага складала 68,9 кг.

Висновок. Провівши теоретичне дослідження тренувань по системі Табата та випробувавши їх на собі, могу зробити висновок щодо їх ефективності у схудненні в поєднанні зі здоровим харчуванням.

Література:

1. Бальсевич В.К. Физическая культура: Молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Я.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. № 5. – С. 2-7.
2. Brehman I. I. Valeologija – nauka o zdorov'e. – 2-e izd., dop., pererab. / I. I. Brehman: FiS, 1990. – 208 s.
3. Виленский М.А. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза / М.А. Виленский // Физ.культ.: воспитание, образование, тренировка. – 1996.-№ 1. – С. 27-32.