

## Лабораторна робота 1

### Використання НШТ для розвитку кардіоваскулярної витривалості та спалювання калорій

#### Мета роботи:

Освоїти методику високоінтенсивних інтервальних тренувань (НШТ) та оцінити їх ефективність для покращення фізичної форми та кардіоваскулярної витривалості.

#### Завдання:

##### 1. Підготовка:

- Ознайомтеся з принципами та перевагами НШТ, використовуючи матеріали з лекції.
- Складіть тижневий план тренувань з НШТ, що включає різні типи вправ (стрибки, біг, вправи з власною вагою тощо).

##### 2. Проведення тренувань:

- Протягом тижня виконайте розроблений план тренувань, дотримуючись чергування інтенсивних періодів та періодів відпочинку.
- Занотуйте свої відчуття та спостереження після кожного тренування (частота серцебиття, відчуття втоми, загальний стан).

##### 3. Оцінка ефективності:

- Виміряйте показники кардіоваскулярної витривалості до та після тижня тренувань (наприклад, частота пульсу в стані спокою, тривалість відновлення після навантаження).
- Порівняйте результати та зробіть висновки щодо ефективності НШТ для розвитку кардіоваскулярної системи та спалювання калорій.

#### Звіт про виконання:

- Підготуйте письмовий звіт, що містить план тренувань, спостереження під час виконання вправ, виміряні показники до і після тренувань, висновки щодо ефективності методики.

**Результати надати у формі презентації**