



Харківський національний медичний університет

Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Науково-практична конференція з міжнародною участю
присвячена Дню працівників освіти
«Сучасні досягнення фізичного виховання»
19 жовтня 2021 року



2021 рік

**Харківський національний медичний університет
Харківська гуманітарно-педагогічна академія
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди
Харківська державна академія фізичної культури
Харківський національний університет
імені В. Н. Каразіна
Національний юридичний університет
імені Ярослава Мудрого**

«Сучасні досягнення фізичного виховання»

*Матеріали науково-практичної конференції
з міжнародною участю*

(19 жовтня 2021 року, Харків)

2021 рік

diversify the forms and methods of teaching the subject, to increase interest in the discipline among students. It makes the learning process interesting, increases interest in independent work, self-realization. Expands students' theoretical knowledge, increases motivation, and as a result, continuity and regularity of educational work is achieved. The teacher constantly improves professional skills, looks for new, more effective methods for quality classes.

Kholodova Violetta Romanivna
**THE BENEFITS OF VOLLEYBALL IN TODAY'S
SOCIETY**

Department of Physical Education and Health
2nd year student, 25th group, Faculty of Medicine
vrkholodova.3m20@knmu.edu.ua

Kharkiv National Medical University
Academic advisor senior lecturer of the chair
Department of Physical Education and Health
Olga Vladislavivna Kudimova
Salamandra.k2018@gmail.com

Volleyball is one of the most unique sports of our time. It does not require a lot of money or special physical conditions. A field, a ball, a few people and most importantly the desire - that's what you need for an unforgettable game. If you don't have a specially equipped court - no problem, get in a circle and enjoy.

Volleyball is characterized by a wide variety of different game situations, constant changes in the intensity of physical activity and much more. All this, of course, affects our body and keeps us healthy. Volleyball is very injury prone, so

before the game you need to prepare your body, that is to stretch. The physical load should match your age and personality traits.

Pros of volleyball for young people:

- Because of the variety of game situations teenagers develop speed, coordination, body flexibility, agility and the ability to correctly fall, undoubtedly help in everyday life (such as falling on slippery ice).

- Volleyball is an excellent way to train visual acuity, because you need to control the situation on a big court.

- If you are a student who is so eager to lose weight, then volleyball helps you because you burn a lot of calories during practice.

- The need to make quick decisions stimulates the mental development of young people.

- Volleyball strengthens the musculoskeletal system and improves joints.

- It certainly affects the nervous system and mood of players, helps to fight with depression.

- Helps to overcome complexes, find a common language with people of different generations.

- Volleyball and various team sports develop responsibility to the team.

- With the help of volleyball one develops the habit of exercising regularly and monitoring the state of one's health.

Volleyball is a sport for anyone, but there are some contraindications:

- cardiovascular problems;

- serious chronic respiratory diseases (asthma);

- Musculoskeletal problems (instability of the cervical vertebrae);
 - Gastrointestinal illnesses (ulcers, gastritis).
- Volleyball is a universal sport for both men and girls. Want to add activity to your life? Get to your workout now!

Солоха Микола Геннадійович

TRX В РЕАБІЛІТАЦІЇ

Кафедра фізичного виховання та здоров'я
студент 3 курсу, ФТЕ-19-1 групи, 4 медичного факультету
mhsolokha.4m18@knmu.edu.ua

Харківський національний медичний університет
Науковий керівник: старша викладачка Ленська О.В.
ov.lenska@knmu.edu.ua

Актульність: На мою думку TRX має бути невід'ємною частиною реабілітації. Через те, що завдяки TRX можна не тільки давати дозоване навантаження, а й давати серйозне навантаження на великі групи м'язів.

Мета: Мета тез це ознайомити майбутніх фахівців з напрямком терех для дальшого ознайомлення.

TRX (Total Body Resistance) - це всього-на-всього назва компанії, яка першою почала випускати петлі для тренувань. У більшості фітнес-центрів є групи за цими напрямками. Також TRX популярні серед професійних спортсменів з НХЛ, НФЛ і НБА. В якості опору під час тренування використовується маса власного тіла спортсмена. Тренування TRX - це універсальний комплекс, в якому можна поєднувати силові навантаження і кардіо-тренування, вправи на статику, йогу або розтяжку. Цікаво, що найпростіші вправи (віджимання або присідання) з