



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

Отже, воркаут це різноманітний вид спорту який робить красивим тіло, а також дозволяє економити гроші на спортивній залі за рахунок своєї доступності в будь якій країні чи регіоні. Також цікавість цього виду спорту полягає в його різноманітних елементах які створюють спортсменом справжнє шоу на спортивному майданчику.

Дащук Андрій

Деркач Юлія

ВПЛИВ БІГУ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

студент 6 курсу, 1 групи, І медичного факультету

aadashchuk.1m16@knu.edu.ua

студентка 6 курсу, 1 групи, І медичного факультету

juliandraa78@gmail.com

Харківський національний медичний університет

Науковий керівник: старша викладачка

Стратій Наталія Володимирівна

nv.stratii@knu.edu.ua

Багато людей, які починають активно цікавитися темою спорту, часто вибирають біг. Це можна пояснити тим, що для таких занять не потрібні додаткові приладдя, бігати можна в зручний час, та й до того ж він позитивно впливає на стан організму в цілому і швидко дає хороші результати в схудненні.

Біг корисний для фігури та для здоров'я людини. Коли людина біжить, його організм насичується киснем і в результаті це сприятливо позначається на роботі багатьох внутрішніх органів та поліпшує стан шкіри.

Біг позитивно впливає на серце й судини. Адже серце починає інтенсивно качати кров, в результаті в судинах не

будуть накопичуватися токсини, а кисень буде швидше потрапляти до тканин і органів людини. Крім цього, завдяки таким тренуванням зміцнюється міокард. Суглоби стають міцнішими і витривалішими. У чоловіків і жінок може знизитися ризик розвитку пухлин. Для багатьох цей спорт виступає як спосіб профілактики гіпо- та гіпертонії, так як біг підвищує тонус судин і нормалізує тиск. Під час бігу кров циркулює краще, рівень холестерину падає, ймовірність розвитку атеросклерозу знижується. Для легенів біг також приносить користь, адже вони краще вентилюються і збільшуються в обсязі. А активні рухи позитивно впливають на шлунково-кишковий тракт і нормалізують перистальтику.

Дуже корисними вважаються пробіжки з ранку, так як вони запускають метаболізм. З потім з організму людини виводяться токсини, продукти обміну речовин – це робить біг ще ефективнішим. Регулярний біг в першій і в другій половині дня сприяє більш міцному сну, завдяки впливу на парасимпатичну і симпатичну нервову систему. Варто відзначити, що вечірні пробіжки потрібно проводити не раніше ніж за дві години до сну.

Варто відзначити, що біг може шкодити людині, коли неправильно організовані тренування. Для того, щоб займатися правильно бігом без шкоди для здоров'я потрібно отримати декілька уроків від тренера-інструктора.

Біг, так чи інакше, впливає на всі органи, в тому числі і на скелет. У техніці бігу важливі всі правила та нюанси: положення корпусу та голови, постановка ніг, робота рук, згинання колін та інше. Якщо людина їх не дотримується, є ризик пошкодити суглоби, перекачати

м'язи стегон й литок, травмувати сухожилля на ступнях, а також надірвати зв'язки. Неправильне положення корпусу і розподіл навантажень може привести до перевантаження хребта та порушення постави. У результаті людина отримає біль в спині.

Під час бігу також можливі травми: болі в м'язах, забої, падіння та розтягнення зв'язок. Але найбільший ризик таких травм при бігу поза стадіонами з спеціальним покриттям, а також при недотриманні техніки бігу. Тому краще бігати в місцях, які пристосовані для тренувань, бігати лише в правильній техніці та надівши бігове взуття й спортивний одяг.

Також розминка є важливою частиною бігу. Прості вправи на шию, руки та ноги сприяють розігріванню всього тіла і запобігають травмуванню під час тренування. Для розминки може бути достатньо всього п'яти хвилин. Після пробіжки можна провести заминку – вона допоможе відновити організм після навантаження, тим самим приведе дихання до норми і допоможе налаштуватися на подальшу діяльність. Ефективною буде розтяжка в спокійному темпі.

Таким чином, вивчивши дві точки зору значущості бігу для здоров'я людини, можна зробити висновок, що даний вид спорту є гарним варіантом фізичної активності й не шкідливий для людини. Але важливо розуміти, що для бігу необхідна підготовка, яка дозволить засвоїти правильну техніку й не допустить отримання травм і пошкоджень.