



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

- 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

петлями перетворюються в складні комбінації, які задіюють одночасно безліч груп м'язів.

Висновок: TRX ідеальний для людей, яким протипоказані навантаження на хребет — тут їх немає. Універсальні заняття і тим, що підходять для людей з різним рівнем фізичної підготовки. Головне правило успішних тренувань TRX - вибрати вправи під силу.

Герман Поліна
**БІГ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ
АКТИВНОСТІ**
polinacomruua9@gmail.com
Кафедра легкої атлетики
Циклічних видів спорту
Харківської державної академії фізичної культури
Науковий керівник: Рожков Владислав Олександрович.
ann.lag06@gmail.com

Вступ. Біг є найбільш доступним засобом оздоровчої діяльності людини.

Оздоровчі заняття бігом не вимагають спеціально обладнаних місць, не потребують особливої підготовки осіб для занять бігом. Можливість чітко дозувати і контролювати навантаження, під час занять бігом, дозволяє застосовувати біг у лікувально-профілактичних цілях людям різного рівня підготовленості, віку, статі і робить його одним з головних засобів у фізичній реабілітації різних верств населення.

Мета дослідження. Вивчити особливості впливу занять оздоровчим бігом на діяльність функціональних систем організму.