



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

дихальної системи організму і сприяють відновленню фізичної працездатності різних верств населення.

Оксінчук Богдан Олександрович
ВОРКАУТ - УНІВЕРСАЛЬНИЙ ВУЛИЧНИЙ СПОРТ

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

Харківський національний медичний університет
Науковий керівник: доцент Галашко М.М.
mm.halashko@knmu.edu.ua

Воркаут - це важкі та складні фізичні вправи які засновані на заняттях фізичною культурою із застосуванням тренажерів в громадський об'єктах, таких як спортивні майданчики, парки, шкільні двори.

Воркаут включає в себе заняття на перекладині та брусах. На перекладині спортсмен підтягується тренуючи тим самим всі групи м'язів торсу. Тяжкі фізичні вправи при правильному дозуванні дають розвиток м'язів таких як двуглавий та трохглавий м'яз плеча, дельтовидні, широчайший м'яз спини, м'язи грудей та прессу, поліпшують метаболічні реакції в організмі, а також кровообіг в організмі людини.

Воркаут має таку популярність завдяки своїй доступності бо не потрібно платити гроші за тренування в спортзалі. Воркаут має різноманітні вправи, вони розвивають усе тіло гармонічно тим самим надають йому красивих форм,

а відсутність важкої ваги призводить до зниження травматизації, також більшість спортсменів займаються в парках на свіжому повітрі.

У 90-тих роках минулого століття в Америці темношкірі підлітки почали активно працювати над своїм тілом займаючись на звичайних спортивних майданчиках. Вони багато тренувалися та робили своє тіло рель'єфним, підтягуючись на перекладинах, віджимаючись від полу та віджимаючись на брусах. Згодом пізніше деякі з цих спортсменів почали викладати відео на ютуб демонструючи свої тренування, не відвідуючи спортивну залу і маючи такий високий результат. Згодом люди з усіх куточків світу побачили ці тренування і почали повторювати вправи цих хлопців на спортивних майданчиках поруч зі своєю домівкою.

Воркаут має декілька видів:

1. Street workout - це класичний стиль, що має на увазі виконання вправ зі своєю вагою і вигадування нових.
2. Ghetto workout - цей вид воркауту спеціалізується на виконанні складних ефектних і яскравих вправ.
3. Handstand - даний стиль є силовим напрямком Ghetto workout, де силові виходи на перекладині чергуються з віджиманнями або з іншими важкими вправами.
4. Gimbar - Унікальний "Кубинський стиль" що тягне за собою небезпеку. Це виконання надскладних елементів де потрібно розвивати не лише силу, але й спритність. Наприклад елемент "Іспанський вихід" де окрім сили потрібно зробити спритний ривок, щоб вилетіти на перекладину.

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