

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми
Сумський державний університет
2016

TRX-ПЕТЛІ ЯК ІННОВАЦІЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Стеблянко А. В., студ., Корж С. О., ст. викл.

Сумський державний університет

salina14@mail.ru

Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування знань і навичок щодо самостійних занять фізичними вправами, подальшого інтересу до засобів фізичної культури, так і до вдосконалення функціональних можливостей організму. Одним із таких засобів є TRX-петлі. Функціональні петлі TRX представляють собою універсальний тренажер, що нагадує змінені гімнастичні кільця, до яких кріпиться стрічка у вигляді парашутних строп.

Тренажер був розроблений фахівцями військово-морського флоту США для тренування морських піхотинців і допрацьований Fitness Anywhere [1, 4]. Д. Пономаренко зазначає, що TRX – це система ременів, що дозволяє використовувати власну масу людини для силових тренувань. У процесі занять на тренажері чергуються розтягування і швидке скорочення м'язів, за рахунок чого розвивається «вибухова міць» – гранична вага, яку людина може швидко підняти. Рівень навантаження може становити від 5 до 100 % власної маси тіла [2]. Основною перевагою вправ на TRX-петлях є ефективність, адже вони допомагають задіяти одночасно 90 % усіх м'язів, у роботу включаються окрім основних м'язових груп навіть глибокі та скелетні м'язи. У той же час відсутнє осьове навантаження на хребет, через що заняття на петлях TRX є безпечними. Ще однією перевагою є зручність, адже вони можуть прикріплюватися до будь-якого стовпа, дерева, дверей, перекладки тощо. Наступною перевагою є їх універсальність, адже на ньому може займатися як початківець, так і спортсмен.

Варто наголосити на тому, що функціональний тренінг із петлями TRX це: поліпшення м'язового балансу, тонусу та

рельєфу м'язів, зменшення ризику будь-яких травм, зміцнення м'язів-стабілізаторів і глибоких м'язів, полегшення будь-яких повсякденних навантажень, різноманітність у тренуваннях, відновлення, поліпшення рухливості суглобів і роботи серцево-судинної та дихальної систем. Також розвиваються такі якості як витривалість, сила, швидкісні здібності, координація та рівновага [2]. Безпосередньо переходячи до вправ, які можна виконувати на TRX-петлях, необхідно зазначити, що перед їх виконанням потрібно розігріти м'язи. Інтервали між вправами для базового рівня повинен бути 50 секунд, а для складного – 20. Кожна вправа виконується протягом 1–2 хвилин. Під час виконання вправ у петлі знаходяться або руки, або ноги. Основними та найбільш ефективними вправами на TRX є: віджимання від підлоги та на петлях, тяга до грудей, розгинання рук, скручування корпусу, розведення рук, горизонтальне підтягування, присідання, випади, «планка», «місток», згинання ніг лежачи, болгарське «спліт-присідання», «старт спринтера», «альпініст» тощо. Тренування з TRX здійснюється з масою власного тіла, але гіпертрофованого зростання м'язової маси, як під час тренувань із великими вагами, не відбувається, що більш сприяє гармонійному розвитку всього тіла, тренуванню м'язів-стабілізаторів і поліпшенню рухливості в суглобах.

Отже, TRX-петлі – інновація в системі фізичного виховання завдяки своїй ефективності, безпечності, зручності й універсальності, вдосконалюють функціональні можливості організму студентів, розвивають важливі фізичні та психологічні якості.

Література:

1. Фролов А. Использование функциональных петель TRX в лечебной физкультуре у больных поясничным остеохондрозом / А. Фролов, А. Бочкарев, О. Малых // *Apriori*. Серия: естественные и технические науки. – 2014. – № 6. – С. 1–14.
2. Пономаренко Д. Тренировка TRX. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://maximum-club.ks.ua/trenirovka_trx