

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Полоцкий государственный университет»

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА
В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ**

Электронный сборник материалов
Республиканского научно-практического семинара
(Новополоцк, 24 марта 2017 г.)

Новополоцк
2017

Все права на размножение и распространение в любой форме остаются за УО «Полоцкий государственный университет».

Нелегальное копирование и использование данного продукта запрещены.

Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь : электрон. сб. материалов Респ. науч.-практ. семинара, Новополоцк, 24 марта 2017 г. / Полоц. гос. ун-т ; отв. за вып.: Е. Н. Борун. – Новополоцк : Полоцкий государственный университет, 2017. – 1 CD-ROM.

211440, ул. Блохина, 29,
г. Новополоцк
Тел.: 59-37-39, 39-40-46
<http://www.psu.by>

Компьютерная верстка: Дарьянова Татьяна Александровна
Программное обеспечение: Мядиль Анна Николаевна
Компьютерный дизайн: Мухоморова Мария Сергеевна

№ госрегистрации 3141711728

ПРИМЕНЕНИЕ ПЕТЕЛЬ TRX В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ В ВУЗЕ

А.Н.Балгурин, ст.преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Полоцкий государственный университет

И.А.Марина, ст.преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Полоцкий государственный университет

Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает важное место в учебе, работе людей. Занятия физическими упражнениями оказывают значительное влияние на работоспособность членов общества, именно поэтому знания и умения в области физической культуры должны закладываться в образовательных учреждениях. Немалый вклад в дело физического воспитания и обучения физической культуре вносят вузы.

Составной частью методики обучения физической культуре является система знаний по проведению занятий физическими упражнениями со студентами, учебная деятельность которых за последние годы изменилась настолько, что их адаптационно-компенсаторные механизмы не справляются со всеми нагрузками. Обучение в вузе увеличивает нагрузки на организм студентов, особенно в период экзаменационной сессии. Главной причиной ухудшения здоровья студенческой молодежи является низкий объем двигательной активности, что отражается на функционировании многих систем организма, особенно сердечно-сосудистой системы и дыхательной, что ведет к ухудшению работоспособности всего организма и особенно мозговой деятельности; снижению внимания, ослаблению памяти, нарушению координации.

Вопросы сохранения и укрепления здоровья студентов являются весьма актуальными в настоящее время. В связи с этим сейчас особенно важно обновление форм и методов работы по физическому воспитанию студентов. Также назрела необходимость в формировании у студентов приоритетов здорового образа жизни, увеличения режима двигательной активности и разработка программ, которые удовлетворят потребности студентов, повысят мотивацию и интерес к занятиям физической культурой.

По нашему мнению, одной из причин, препятствующих дальнейшему развитию системы физического воспитания студентов вузов, является противоречие между единообразием содержания образования в области

физической культуры, с одной стороны, и индивидуальным своеобразием образовательных способностей и потребностей занимающихся – с другой.

Обучение физической культуре на основе единого для всех студентов стандарта содержания образования приводит к тому, что большинство из них не получают на занятиях по физической культуре тех знаний, умений и навыков, которые им хотелось бы получить. Это является одной из главных причин снижения удовлетворенности студентов занятиями физической культурой.

Одним из важнейших условий возникновения и развития интереса к определенному виду деятельности является свободный выбор занимающихся содержания занятий физической культурой и спортом, позволяющий учитывать их интересы и способности. С целью совершенствования процесса физического воспитания в вузе необходимо максимальное привлечение студентов, в том числе отнесенных к специальной медицинской группе к физкультурно-оздоровительным занятиям, основанным на использовании наиболее популярных видов двигательной деятельности, в частности с использованием различных фитнес-программ.

Одна из новинок фитнес-индустрии - это тренинг с петлями TRX. Петли TRX - это вид спортивного оборудования для занятий с весом собственного тела. Он представляет собой две стропы, которые объединены между собой и закреплены на определенной высоте. Как это работает? Необходимо закрепить стропы к прочной основе, вставить в петли руки или ноги и выполнять упражнения в подвешенном состоянии. Другими словами, это не что иное, как подвесной тренинг.

Тренировки с петлями TRX были разработаны в США для подготовки сотрудников спецназа. Это не просто многофункциональный тренажер, это целая тренировочная система, которая получила популярность во всем мире. Большинство ведущих фитнес-центров предлагают групповые и индивидуальные TRX-программы. Занятия с петлями получили распространение и среди профессиональных спортсменов из НХЛ, НФЛ и НБА.

С помощью подвесного оборудования можно заниматься аэробными, функциональными, силовыми, статическими тренировками, а также тренировками на растяжку. За счет неустойчивого положения при опоре на петли во время занятий задействуются не только внешние мышцы, но и мышцы-стабилизаторы, что позволяет гармонично улучшить все тело, укрепить позвоночник, развить осанку.

Преимущества от занятий TRX-тренировками:

- это универсальный тренажер, с которым можно заниматься силовыми и кардио-тренировками, растяжкой, функциональной подготовкой;

- TRX-петли очень компактный тренажер и легко крепятся к турнику или петле в потолке;

- возможность прорабатывать не только внешние, но и глубокие мышцы-стабилизаторы, которые не всегда доступны при обычных тренировках;

- упражнения с TRX помогают улучшить осанку и укрепить позвоночник,

подвешенной тренинг исключает осевую нагрузку на позвоночник, именно поэтому является безопасным для спины;

- хороший способ разнообразить тренировки, причем без приобретения тяжеловесного оборудования.

Используя функциональные петли TRX можно составлять различные программы, экспериментировать, объединяя практические навыки с творческим подходом. Составление комплексов упражнений зависит от поставленных целей:

- общее оздоровление;

- лечебное воздействие;

- наращивание мышечной массы в определенных зонах.

Самыми популярными упражнениями для trx тренировки являются следующие:

- приседания на одной ноге или «пистолет»;

- отжимания от пола с ногами, зафиксированными в петлях;

- поднятие таза и положения лежа на спине, с ногами, зафиксированными в петлях;

- сгибание рук в кольцах тренажера;

- подтягивание вверх, из положения лежа, держась за ремни;

- приседания двумя ногами;

- разведение рук;

- разведение ног.

Подбор комплексов упражнений позволяет индивидуально дозировать нагрузку с помощью изменения амплитуды и угла движения собственного тела. Можно изменять интенсивность, степень напряжения, количество подходов и частоту выполнения упражнений.

Учитывая все вышесказанное о петлях TRX можно утверждать о возможности их использования на занятиях физического воспитания, в том числе с группами специального медицинского отделения. Комплексы упражнений с использованием функциональных петель TRX весьма эффективны в лечебной физкультуре у больных сколиозом, поясничным остеохондрозом [1]. Авторы проведенного исследования рекомендуют разрабо-

танные комплексы для реабилитации больных поясничным остеохондрозом. После проведенных комплексов лечебной физкультуры с использованием петель TRX было отмечено улучшение функционального и физического состояния опорно-двигательного аппарата: повысились показатели гибкости позвоночного столба, исчезла скованность в спине, прошли боли в спине по утрам, при длительной ходьбе.

Подвесной тренинг с петлями включают в свой тренировочный процесс спортсмены в различных видах спорта [2]. Петли TRX используют в качестве общей физической подготовки. Интегрировать TRX тренировки в общий тренировочный план надо в соответствии с целями и логикой построения основных тренировок, соблюдая принципы тренировочных приоритетов, дозирования нагрузки.

Увеличить эффективность упражнений на петлях TRX можно с помощью одновременного применения вместе с ними дополнительных спортивных тренажеров, например, балансировочной полусферы. Это полушар с шипованной поверхностью, который используется в качестве опоры при приседаниях и отжиманиях. Шипы позволяют улучшить микроциркуляцию крови. Благодаря тренировкам на баланс можно развить координацию движений.

Выводы. Новые технологии и методики тренировки необходимо применять в физическом воспитании в вузах, что будет способствовать пробуждению интереса у студентов к занятиям физкультурой. В рамках нетрадиционной организации физического воспитания есть возможность для реализации индивидуального подхода, который необходим, поскольку речь идет о здоровье молодых людей. Физическое воспитание в современных условиях должно быть ориентировано на возможность выбора студентом вида физической активности. Поэтому для преподавателей физической культуры становится все более актуальным введение новых методик занятий в учебно-тренировочный процесс, в том числе с использованием TRX петель.

ЛИТЕРАТУРА

1. Использование функциональных петель TRX в лечебной физкультуре у больных поясничным остеохондрозом. Фролов А.П., Бочкарев А.А., Малых О.А. – электронный научный журнал «APRIORI. Серия: Естественные и технические науки», 2014, № 6.
2. Методика воспитания физических и технических способностей волейболисток 13-14 лет на основе применения TRX петель. Лукашевич В.В. – IV межвузовская научно-практическая конференция молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма», Казань, 19 апреля 2016г.
3. <http://trenirofka.ru> Функциональная тренировка с петлями TRX.