

УДК 616.711-001.5-085.825.2

Туренко О.О.¹, Бурка О.М.²

¹студент, НУ «Запорізька політехніка»

²канд.пед.наук, доц, НУ «Запорізька політехніка»

**ОБҐРУНТУВАННЯ ВИКОРИСТАННЯ
ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ
ПІСЛЯ КОМПРЕСІЙНОГО ПЕРЕЛОМУ
ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА**

Функціональний тренінг або Functional Training – це популярний та ефективний метод покращення здоров'я, самопочуття та підтягнутої фізичної форми [3].

Функціональний тренінг – це система вправ, спрямована на покращення якості повсякденних рухів, таких як ходьба сходами, повороти та підняття предметів. Спочатку розроблені для медичної реабілітації, ці тренування допомагають відновлювати та покращувати рівновагу, координацію та інші ключові функції тіла, роблячи їх незамінними для підтримки загальної фізичної форми та запобігання травмам [1].

Комплекс вправ спочатку був розроблений у медицині для реабілітації після травм та операцій, пізніше – у військовому навчанні. Проте, концепція функціонального тренінгу, як ми її знаємо сьогодні, почала активно розвиватися наприкінці 20-го та на початку 21-го століть завдяки сучасним тенденціям у фітнесі та спортивним дослідженням.

Одним з найбільш частих питань є відмінність функціонального тренінгу та силових тренувань. Порівняльну характеристику подано у таблиці 1 [2, 3].

Таблиця 1. Порівняльна характеристика функціонального тренінгу та силових тренувань

Показник	Функціональний тренінг	Силові тренування
Підхід до вправ	Основний акцент робиться на розвиток всіх груп м'язів і виконання комплексних рухів, які часто повторюються в повсякденному житті. Вправи функціонального тренування включають присідання, підтягування, віджимання, використання гантелей, канатів, TRX-петель і еспандерів	Зосереджена на збільшенні м'язової маси та сили в окремих групах м'язів. Такі тренування включають ізольовані вправи на різні м'язи - присідання зі штангою, жим лежачи, станова тяга, а також використання спеціалізованих тренажерів і гантелі
Цілі	Покращення мобільності тіла для виконання повсякденних завдань, серед яких підняття тяжкості, біг вулицею, побутові справи по будинку. Функціональні вправи включають зміцнення стабілізуючих м'язів, розвиток координації та балансу	Збільшення м'язової маси, витривалості та сили у певних групах м'язів. Регулярні тренування розвивають статуру, формують виражений м'язовий рельєф
Вплив на організм	Допомагає покращити загальну функціональність організму, розвиває координацію, баланс та гнучкість, сприяє розвитку сили та витривалості. Також покращується метаболізм, зміцнюється серцево-судинна система. Завдяки кардіонавантаженням функціональне тренування дуже ефективне для схуднення.	Приводить до збільшення м'язової маси, сили, розвиває фізичну форму, але завжди впливає на координацію і баланс

Переваги функціональних тренувань:

- спрямований на всі групи м'язів, що сприяє їх зміцненню та зростанню;
- спрямований на роботу з м'якими тканинами та суглобами, що допомагає покращити гнучкість;
- сприяє покращенню еластичності м'язів, що робить ходу та побутові рухи більш вільними та природними;
- забезпечує зміцнення м'язів та покращення координації, профілактика травматизму;
- сприяє зміцненню м'язів спини, кора та торса, що підтримує правильну поставу та зменшує ризик появи болю у спині;
- підтримує загальний стан здоров'я, що допомагає запобігти розвитку різних захворювань або хронізації станів;
- сприяє розслабленню, зняттю фізичного та емоційного стресу, покращує загальне самопочуття та настрої [3].

Будь-який функціональний тренінг для початківців та осіб, хто систематично займається руховою активністю, відбувається з використанням спортивного інвентарю. Частина вправ виконується з власною вагою, але коли тіло розігріте та підготовлене, для функціонального тренінгу використовують: гантелі, еспандери, TRX-петлі тощо.

Total Resistance Exercise (TRX, TRX-петлі) – це система тренувань з обтяженням з використанням підвісних петель. Це тип силових тренувань, який дозволяє працювати з вагою власного тіла, використовуючи силу гравітації.

Підвісний тренінг – різновид силового тренінгу, при якому використовують підвісні системи з мотузок або ременів; вправи одночасно тренують і розвивають силу, гнучкість, вестибулярний апарат і еластичність сухожиль та зв'язок [3].

Переваги TRX-петель:

1. Універсальність. Регулювання ременів дозволяє займатися з різними рівнями навантаження (від 5 до 100% своєї ваги).
2. Вправи на TRX замінюють трудові вправи, можуть бути використані при ерготерапевтичному відновленні.
3. Можлива організація будь-яких типів тренувань: кардіо і силових, групових та індивідуальних, на статику або розтягування.
4. Простота у використанні. Механізм дозволяє прикріпити тренажер до турніка, дерева, кімнатної двері.
5. Мобільність. TRX можна використовувати як в квартирі, так і на вулиці за умови наявності універсального, простого кріплення.
6. Відсутність осьового навантаження на хребет і суглоби.

7. Залучення м'язів-стабілізаторів, глибоких м'язів спини, активне залучення м'язів кора і постуральної мускулатури.

8. Тренування вестибулярного апарату.

9. Підходять для будь-якої вікової категорії [1, 2].

Вважаємо, що наведені вище факти є вагомими аргументами для використання функціонального тренінгу, зокрема TRX-петель, у фізичній терапії компресійних переломів поперекового відділу хребта. Перспективи подальших досліджень полягають в апробації запропонованої гіпотези.

Список використаних джерел:

1. Бурка О.М. Підготовка майбутніх фізичних терапевтів до використання фізкультурно-оздоровчих технологій : монографія. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2022. 185 с.

2. Реабілітація з TRX: функціональні тренування без шкоди для хребта. URL: <https://www.education.ua/blog/49223/>

3. Центр реабілітації та відновлення. Петлі TRX // Центр реабілітації та відновлення. URL: <https://www.crv.com.ua/poslygi/fizychna-terapiia/petli-trx/>