

УДК [796.412:796.015.45+796.035] (043)

Латвинська І. С.¹, Артем'єва Г. П.²

¹аспірант, Харківська державна академія фізичної культури

²канд.фіз.виховання і спорту, доцент, Харківська державна академія фізичної культури

ВИКОРИСТАННЯ ПЕТЕЛЬ TRX У ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ

Вступ. В останні роки заняття оздоровчим фітнесом стали для людей не просто бажаною необхідністю, в даний час – це невід'ємна частина існування нашого суспільства. Культивування здорового способу життя вийшло на якісно новий рівень: сьогодні стало модно відвідувати фітнес клуби, а бажання виглядати спортивно і відчувати себе підтягнутим і здоровим займає лідируючі позиції в списку пріоритетів для сучасної людини [1, 2, 5].

У зв'язку зі збільшенням попиту на заняття оздоровчим фітнесом з кожним роком з геометричною прогресією зростає кількість фітнес-клубів, адже люди готові платити гроші за те, щоб виглядати ідеально. Саме це сприяє тому, що кожні кілька років у фітнес клубах з'являється новинка, що привертає увагу людей. За останній час одним з найпопулярніших, серед обладнання для вправ з власною вагою, стала підвісна петля TRX. Виробники спортивного спорядження дали нове життя тренуванням з підвісними петлями, взявши за основу старі добрі вправи, що виконувалися, перш за все, гімнастами, та перетворили їх в модну новинку [1, 6].

Мета дослідження: вивчення сучасного обладнання оздоровчого фітнесу на прикладі підвісних петель TRX.

Матеріали і методи дослідження. При проведенні нашого дослідження були використані наступні методи: теоретичний аналіз наукової та методичної літератури, узагальнення та систематизація Інтернет джерел.

Результати дослідження. У нашій країні петлі TRX з'явилися відносно недавно і тільки набирають обертів популярності. Найближчим часом вони наберуть свого максимального поширення, а кожен професіонал, любитель або новачок випробує на собі цю новинку [2, 7].

Повне найменування вправ з підвісними ремнями-TRX Total Body Resistance - це тренування з власною вагою з використанням підвісних строп (петель). Її засновником є морський піхотинець Ренді Хетрікс. Він створив її в 1990 році з метою підтримки фізичної форми в умовах відсутності будь-яких тренажерів. Спочатку він використовував звичайні парашутні стропа, а потім система вдосконалилася і була запропонована фітнес - індустрії, де стала набирати обертів з великою

швидкістю. TRX петля являє собою дві стропи, об'єднані між собою і закріплені на певній висоті [2, 6].

Компактний і ефективний, TRX тренажер з самого початку був чудово прийнятий і любителями фітнесу і спортивними професіоналами елітарного рівня [4].

Основна відмінна особливість роботи з петлями TRX полягає в тому, що опора на рукоятки з лямками є не стабільною, тому для утримання рівноваги і збереження правильної техніки виконання вправ включається в роботу більше число м'язів, особливо дрібних і глибоких м'язів-стабілізаторів, відповідальних за правильне положення ланок тіла відносно одна одної [1, 3, 5].

Тренування з TRX петлями цікаві і ефективні, саме тому останнім часом це стало популярним на Україні. У тренуваннях з підвісними петлями в якості основного навантаження використовується вага власного тіла, тому не потрібні ніякі додаткові обтяження. За бажанням - ці тренування можна ускладнити або полегшити, збільшивши кількість підходів, зменшивши інтервали відпочинку, збільшивши амплітуду руху [5, 7].

Вправи з підвісними ремнями є дуже поширеними серед багатьох сучасних програм. Так само використовують в тренуваннях професійні спортсмени практично в будь-якому виді спорту, в тому числі футболі, баскетболі, єдиноборствах, важкої атлетики і плаванні. У всіх країнах вправи з підвісними петлями використовуються в якості доповнення до програм силової і загальної фізичної підготовки, і для цього є важлива причина: тренування з підвісними ремнями унікальним чином розвивають рівновагу, дозволяючи атлету постійно вдосконалювати складні рухові навички. Якщо навчитися автоматично стабілізувати середню частину тіла, то силові показники різко підвищуються, завдяки цьому можна стати більш сильним і витривалим. Використовуючи унікальний функціонал (підвісних) тренувань на петлях TRX кожен може не тільки поліпшити свою фізичну форму, але і відкрити нові можливості свого тіла. Так само функціональна петля TRX – ідеальне рішення для тих, хто вважає за краще займатися фітнесом самостійно у себе вдома, на спортмайданчику або на природі, в готелі під час відраджень або відпустки [1, 4, 5].

Переваги у петель TRX дуже різноманітні:

1. Вдосконалення суглобів, зв'язок, мускулатури.
2. Вдосконалення тонуусу і рельєфу.
3. Поліпшення координації руху.
4. Підвищення сили і витривалості.
5. Формування постави.

6. Позбавлення від зайвої ваги [5, 6].

Висновки: TRX петлі це універсальний тренажер, з яким можна займатися силовою, функціональною підготовкою, використовувати при розтяжках та покращувати роботу кардіо-респіраторної системи. Вони позитивно впливають на здоров'я та фізичну підготовленість людини. При їх застосуванні у тренувальних заняттях можна як комплексно впливати на силові показники великих м'язових груп, так і вибірково розвивати дрібні м'язи, які при виконанні звичайних вправ практично неможливо задіяти.

Перспективи подальших досліджень: дослідити вплив підвісних петель TRX на силові показники жінок зрілого віку.

Список використаних джерел

1. Артем'єва Г., Латвинська І., Мошенська Т. Вплив занять оздоровчим фітнесом з використанням обладнання TRX на показники функціонального стану жінок 30-35 років. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія* : зб. статей XIV Міжнар. наук. конф. Харків, 2021. С. 8-11.

2. Артем'єва Г., Латвинська І., Рудь Д. Використання обладнання TRX для розвитку силових здібностей у оздоровчому фітнесі. VI International Scientific and Practical Conference «*Innovations and prospects of world science*» Vancouver 2-4 february 2022. Р. 319-325.

3. Беляк Ю.І, Грибовська І.Б., Музика Ф.В, Іваночко В.В, Чеховська Л.Я. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. Львів, 2018. 208 с.

4. Кокарева С. М. Підвищення підготовленості висококваліфікованих футболістів на основі використання інноваційних засобів фітнес-тренінгу: дис. ... канд. наук з фізичного вихов. і спорту: 24.00.01. ХДАФК, 2021. 252 с.

5. Латвинська І. С., Артем'єва Г. П. Мотиви жінок зрілого віку до оздоровчих занять фітнесом з використанням обладнання TRX. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*: збірник тез XXII Міжнар. наук.-практ. конф., м.Харків, 6-7 грудня 2022 року. Харків : ХДАФК, 2022. С. 368-370.

6. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини: монографія. Львів : ЛДУФК. 2016. 356 с.

7. Тулайдан В. Г., Шелехова Т. В. Оздоровчий фітнес. Львів : Фест-Прінт. 2016. 106 с.