

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ З ПЕТЛЯМИ TRX ДЛЯ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК З АЕРОБІКИ

Дегтярєва І. В., Войда А. А., Гасан Ю. М.

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків, dirja@i.ua*

Анотація. Розглянуті питання використання вправ з петлями TRX зі спортсменами різних видів спорту. Розроблена програма тренувань для студенток збірної команди з аеробіки НТУ «ХПІ» з застосуванням петель TRX для розвитку силових якостей. Перевірена експериментально ефективність запропонованої програми та надані необхідні рекомендації.

Ключові слова: петлі TRX, силові якості, студентки, аеробіка, навчання, вправи, програма, петлі TRX.

Вступ. Вправи з петлями TRX є дуже поширеними серед багатьох сучасних програм. Їх так само використовують в тренуваннях професійні спортсмени практично в будь-якому виді спорту. У всіх країнах вправи з підвісними ременями використовуються в якості доповнення до програм силової і загально фізичної підготовки, і для цього є важлива причина: тренування з підвісними ременями унікальним чином розвивають рівновагу спортсмена, дозволяючи йому постійно удосконалювати складні рухові навички. Переваги у петель TRX дуже різноманітні:

1. Удосконалення суглобів, зв'язок, мускулатури.
2. Удосконалення тонусу і рельєфу.
3. Поліпшення координації руху.
4. Підвищення сили і витривалості.
5. Формування постави.
6. Позбавлення зайвої ваги [3].

Підвісна система TRX призначена для тренування м'язів всього тіла і налічує понад 200 різних вправ, при цьому все навантаження створюється вагою власного тіла. При цьому навантаження в тренуваннях з петлями TRX визначається положенням тіла і тренувальним комплексом і може бути легкою, для початківців, і дуже складною – для просунутих спортсменів.

Більшість вправ на петлях TRX повторюють повсякденні рухи людини, об'єднуючи в єдине ціле стабільність, рухливість, силу і гнучкість – те, що потрібно усім у житті.

Мета дослідження. Метою роботи є перевірка ефективності запропонованої програми тренувань для розвитку силових якостей студенток з аеробіки, які тренуються за допомогою багатофункціональних петель TRX. Поставлено наступні завдання: довести актуальність та доцільність використання петель TRX серед студенток з аеробіки, розробити та впровадити у процес тренування програму з використанням петель TRX, провести експеримент задля перевірки ефективності застосування петель TRX у підвищенні силових якостей студенток збірної команди НТУ «ХПІ» з аеробіки.

Результати дослідження та їх обговорення. Під час експерименту було обрано групу з 10 студенток, які займаються аеробікою та є членами збірної команди НТУ «ХПІ». Їм було запропоновано використовувати на протязі усього семестру (осінь 2020 року) у своєму тренувальному процесі вправи з петлями TRX задля підвищення силових якостей. Ці вправи робили наприкінці або усередині тренувального заняття, та були спрямовані на розвиток м'язів рук, ніг, спини та черева.

Для визначення ефективності використання запропонованої програми з застосуванням петель TRX було проведено тестування студенток спочатку та наприкінці експерименту.

Тестування включало в себе кілька тестів, які оцінювали стан м'язів рук, ніг та черевного пресу, а саме:

- згинання – розгинання рук в упорі лежачи за 1 хвилину;
- піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 1 хвилину;
- присідання за 1 хвилину.

Після отримання результатів тестування студенток на початку та наприкінці експерименту нами було проведено статистичну обробку отриманих даних та зроблено порівняльний аналіз результатів (таблиця 1).

Таблиця 1

Динаміка середніх показників тестування студенток експериментальної групи (n=10)

Назва тесту, одиниці виміру	На початку експерименту	Наприкінці експерименту	Різниця показників
Згинання – розгинання рук в упорі лежачи за 1 хвилину, кількість разів	18,6	22,4	3,8 (20,4%)
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 1 хвилину, кількість разів	52,3	59,8	7,5 (14,3%)
Присідання за 1 хвилину, кількість разів	43,7	51,8	8,1 (18,5%)

Спираючись на дані, отримані після тестування, ми з'ясували, що студентки які займаються аеробікою значно підвищили свої показники силової якості. Це свідчить про те, що запропонована програма вправ з петлями TRX є досить ефективною, та її можна рекомендувати викладачам та тренерам з аеробіки.

Висновки.

Результати дослідження виявили ефективність та безпечність розробленої програми з використанням петель TRX: значно покращились показники силової якості студенток, що займаються аеробікою. Розроблений комплекс вправ з функціональними петлями TRX можна рекомендувати для впровадження у робочу програму викладачів з аеробіки, а також для самостійних занять студенток під час дистанційного навчання.

Петлі TRX – як чудовий спосіб тримати себе у формі, а також для розвитку силових здібностей.

Гармонія тіла – головна складова жіночого самопочуття. Тому так важливо правильно підібрати комплекс вправ, які не принесуть травми і розлади жіночого здоров'я.

Список джерел інформації:

1. Пугач Н. В. Основи методики розвитку силових якостей Лекція для студентів III курсу ФФВ напряму підготовки «Хореографія» з дисципліни «Теорія і методика розвитку фізичних якостей в хореографії».
2. Кокарев Б. В. Побудова тренувального процесу висококваліфікованих спортсменок у спортивній аеробіці в річному циклі підготовки: дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Б. В. Кокарев. – Запоріжжя, 2016. – 220 с.
3. Бодюков Е. В. Содержание и методика занятий атлетической гимнастикой оздоровительной направленности с женщинами 39–49 лет: автореф. дис. на соискание уч. степени. канд. пед. наук: специальность 13.00.04 / Е. В. Бодюков. – Урал ГАФК. – Барнаул, 2003. – 24 с.
4. Шипунова Дарья Николаевна. Польза функциональных тренировок на петлях trx. 2008.
5. Фролов, А. П. Использование функциональных петель TRX в лечебной физкультуре у больных поясничным остеохондрозом / А. П. Фролов, А. А. Бочкарев, О. А. Малых // Электронный науч. журнал «APRIORI. Серия: Естественные и технические науки. – 2014. – № 6.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ

Євтушенко С. Д., Юшко О. В.

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»,
Україна, м. Харків, stepanco.00@ukr.net*

Анотація. У статті досліджується впливу плавання на фізичний стан студентів. У педагогічному експерименті взяло участь 20 студентів 2 курсу НТУ «ХПІ». Виявлено, що під впливом систематичних занять плаванням у юнаків спостерігається поліпшення показників фізичного здоров'я. В експериментальній групі зафіксовано позитивну динаміку по п'яти з восьми досліджуваних тестів. Виявлено, що найкращий вплив занять плаванням надали на показники серцево-судинної і дихальної систем.

Ключові слова: навчальний процес, фізичний стан, студенти, фізична підготовка, юнаки, плавання, фізична культура.

Вступ. Завдання, пов'язані з підвищенням фізичної підготовленості та зміцненням здоров'я молоді, як і раніше, залишаються важливою державною проблемою. Здоров'я сучасних студентів викликає певне занепокоєння. Специфіка навчання у вузі і вікові особливості молодого організму висувають високі вимоги до всіх функціональних систем [1]. Деякі дослідники вказують, що за час навчання у вузі здоров'я студентів має тенденцію до погіршення на фоні зниження їх рухової активності [2, 3]. Збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді є однією з найважливіших завдань, що стоять перед вищою школою. Успішна підготовка висококваліфікованих фахівців тісно пов'язана зі зміцненням здоров'я і підвищенням працездатності студентської молоді.