

**МІЖНАРОДНА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЯ**

**«ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ
НАУКИ І ОСВІТИ
В УМОВАХ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ»**



ВИПУСК 63

30 вересня 2020 р.

м. Переяслав

УНІВЕРСИТЕТ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ
В ПЕРЕЯСЛАВІ

Рада молодих учених університету

Матеріали
Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції
**«ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ
НАУКИ І ОСВІТИ В УМОВАХ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ»**

30 вересня 2020 року

Вип. 63

Збірник наукових праць

Переяслав – 2020

УДК 001+37(100)

ББК 72.4+74(0)

Т 33

Матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»: Зб. наук. праць. Переяслав, 2020. Вип. 63. 570 с.

ГОЛОВНИЙ РЕДАКТОР:

Коцур В.П. – доктор історичних наук, професор, академік НАПН України

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Воловик Л.М. – кандидат географічних наук, доцент

Дашкевич Є.В. – кандидат біологічних наук, доцент (Білорусь)

Євтушенко Н.М. – кандидат економічних наук, доцент

Кикоть С.М. – кандидат історичних наук (відповідальний секретар)

Носаченко В.М. – кандидат педагогічних наук

Руденко О.В. – кандидат психологічних наук, доцент

Садиков А.А. – кандидат фізико-математичних наук, доцент (Казахстан)

Склярєнко О.Б. – кандидат філологічних наук, доцент

Халматова Ш.С. – кандидат медичних наук, доцент (Узбекистан)

Юхименко Н.Ф. – кандидат філософських наук, доцент

Збірник матеріалів конференції вміщує результати наукових досліджень наукових співробітників, викладачів вищих навчальних закладів, докторантів, аспірантів, студентів з актуальних проблем гуманітарних, природничих і технічних наук.

Відповідальність за грамотність, автентичність цитат, достовірність фактів і посилань несуть автори публікацій.

©Автори статей

©Рада молодих учених університету

©Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

АКТУАЛЬНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ПІДВІСНИХ СИСТЕМ TRX ТА ВПРАВ НА НИХ СЕРЕД СТУДЕНТІВ НЕФІЗКУЛЬТУРНИХ ВИШІВ

У статті викладені матеріали щодо впливу занять на тренажерах TRX, можливостей їх використання в навчально-тренувальному процесі у виші для удосконалення фізичної підготовленості студентів. Новітні технології і методи тренування необхідно впроваджувати у фізичне виховання студентів для збільшення зацікавленості до занять фізичною культурою.

Ключові слова: TRX-петлі, студенти, фізичне виховання, фізична підготовленість, рухова активність.

The article presents materials on the impact of classes on TRX simulators, the possibilities of their use in the educational and training process in universities to improve the physical fitness of students. The latest technologies and training methods need to be introduced into the physical education of students to increase interest in physical education.

Key words: TRX-loops, students, physical education, physical fitness, physical activity.

Проблема визначення значення сучасного фізичного виховання у формуванні особистості і здорового способу життя набуває все більшої актуальності. Саме фізкультурно-спортивній діяльності наданий пріоритет у вихованні здорової молоді. Постійне оновлення різних боків суспільного життя потребує нових підходів в організації освіти.

Тенденція до погіршення здоров'я студентів, зниження рівня їх фізичної підготовленості спостерігається майже повсюдно. Однією з причин такого положення є те, що основна частина студентів не займається фізичною культурою і спортом. Необхідно збільшити рухову активність студентів, щоб припинити гіподинамію та усунути багато причин хвороб, але при цьому слід створити умови для задоволення біологічної потреби студентської молоді у руховій активності, для досягнення високого рівня фізичної підготовленості, для формування стійкої мотивації до здорового способу життя.

Питання збереження і зміцнення здоров'я студентів є дуже актуальними у теперішній час. У зв'язку з цим зараз особливо важливе оновлення форм і методів роботи з фізичного виховання студентів.

Рух – це життя. Цей древній постулат і сьогодні не втратив своєї актуальності. Сучасна людина постійно страждає від дефіциту фізичної активності. Щоб розвивати силу, витривалість, гнучкість та зміцнювати м'язовий корсет, оздоровити організм необхідно регулярно тренуватися.

З метою удосконалення процесу фізичного виховання у виші необхідно максимальне залучення студентів, у тому числі і тих студентів, які віднесені до спеціальної медичної групи, до фізкультурно-оздоровчих занять, що полягають у використанні популярних видів рухової активності – різних фітнес-програм.

Одна з новинок фітнес-індустрії – це тренування з петлями TRX. TRX – це вид спортивного обладнання для занять з вагою власного тіла. Воно уявляє собою дві стропи, які об'єднані між собою і закріплені на визначеній висоті. Ці стропи необхідно закріпити до міцної основи і вставити у петлі руки або ноги і виконувати вправи у підвішеному стані.

За допомогою підвісного обладнання можна займатися аеробними, функціональними, силовими, статичними тренуваннями, а також тренуваннями на розтягнення. За рахунок нестійкого положення при опорі на петлі під час занять задіюються не лише зовнішні м'язи, але й м'язи-стабілізатори, що дозволяє гармонійно покращити все тіло, зміцнити хребет, розвинути поставу.

Тренування з TRX-петлями мають свої переваги, а саме: це універсальний тренажер, з яким є можливість займатися силовими і кардіотренуваннями, розтягненням, функціональною підготовкою; TRX-петлі – дуже компактний тренажер і легко закріплюється до турніка або петлі на стелі; можливість пропрацювати не лише зовнішні м'язи, але й глибокі м'язи-стабілізатори, які не завжди доступні під час звичайних тренувань; вправи з TRX-петлями допомагають покращити поставу та зміцнити хребет; підвісний тренінг виключає осьове навантаження на хребет, тому є безпечним для спини; TRX-петлі – гарний спосіб урізноманітнити тренування і, що важливо, не треба придбання габаритного обладнання.

Найбільш популярними вправами з TRX-петлями є присідання на одній нозі; віджимання від підлоги з ногами, які зафіксовані у петлях; згинання рук у кільцях тренажера; розведення ніг; розведення рук та ін. [2, с. 12].

Підбір комплексів вправ дозволяє індивідуально дозувати навантаження за допомогою змінення амплітуди та кута руху власного тіла. Можна змінювати інтенсивність, кількість підходів, частоту виконання вправи.

Враховуючи вищесказане, можна стверджувати про можливість використання TRX-петель на заняттях з фізичного виховання студентів, у тому числі у групах спеціального медичного відділення. Комплекси вправ з використанням функціональних петель TRX дуже ефективні у лікувальній фізичній культурі для тих, хто має захворювання хребта [1, с. 65].

Головним достоїнством тренажера TRX є здібність підтримувати всі рівні і цілі фізичної підготовки. Належно відрегулювавши стропу, є можливість створити опір за рахунок використання власної ваги, а також варіювати рівень навантаження (від 5 до 100 % власної ваги) [3, с. 128]. Підвісний тренажер TRX сконструйований таким чином, щоб забезпечити можливість тренувань у будь-яких умовах. Заняття на TRX-петлях показані для людей будь-якої комплекції і вікової групи.

Новітні технології і методи тренування необхідно впроваджувати до фізичного виховання у вишах, що буде сприяти збільшенню зацікавленості студентів до занять фізичною культурою. Грамотне і цілеспрямоване впровадження фітнес-програм до системи фізкультурної освіти у теперішній час є однією з основних і актуальних задач модернізації програм з фізичного виховання у вишах.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Верховська М.В. Використання функціональних петель «TRX» у лікувальній фізичній культурі студентів спеціальної медичної групи з порушенням постави в процесі фізичного виховання у вищому закладі освіти. *Вісник Запорізького національного університету. Сер. Фізичне виховання та спорт.* 2019. № 1. С. 64 – 71.
2. Голець В.А., Смирнов М.М. Підвищення рівня фізичної підготовки старшокласників засобами тренажера TRX. *Вісник Запорізького національного університету. Сер. Фізичне виховання та спорт.* 2015. № 1. С. 10 – 15.
3. Стебляно А.В., Корж С.О. TRX-петлі як інновація в системі фізичного виховання студентів. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту* : тези доповідей III міжнар. наук.-метод. конф., (м., 14 – 15 квіт. 2016 р.). Суми : СумДУ, 2016. С. 128 – 129.