

Список використаної літератури:

1. Спортзали Sport Life, hiitworks, Smartass вигадують як знову загнати українців в фітнес-клуби. Що вони роблять для цього . Журнал “Forbs Ukraine”, 2022. [Електронний ресурс]. Режим доступу: Спортзали Sport Life, hiitworks, Smartass вигадують як знову загнати українців в фітнес-клуби. Що вони роблять для цього — Forbes.ua
2. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://mizhiriaosvita.gov.ua/uploads/1-1.pdf>.
3. Що змінилося на ринку фітнес послуг? Повномасштабна війна в Україні змінила світ, економіку та всі види бізнесу. Українська Фітнес Асоціація, 2023. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: УФА. REPs Ukraine
4. Як пандемія вплинула на фітнес-індустрію в Україні. Результати дослідження - Академія Фітнесу України. [Електронний ресурс]. Режим доступу: fitnessacademy.com.ua
5. Як повномасштабне вторгнення вплинуло на фітнес-індустрію у 2022-2023 роках - Академія Фітнесу України. [Електронний ресурс]. Режим доступу: fitnessacademy.com.ua

TRX ТРЕНУВАННЯ ЯК ОДИН ІЗ НАПРЯМКІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Олег Пенцов, Катерина Максимова

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

***Анотація.** У тезах досліджено особливості тренування та підготовку за фітнес-програмою TRX (Total Resistance eXercise), одного з напрямків оздоровлення в сучасному фітнесі. Встановлено, що TRX тренування використовує стропи для виконання широкого спектру вправ з використанням власної ваги тіла, що забезпечує ефективні та різноманітні фітнес-програми. Підтверджено, що цей напрям оздоровчого фітнесу сприяє оздоровленню тіла людини, в якому задіяні різні цільові групи м'язів під час тренування.*

***Ключові слова:** TRX, здоров'я, фітнес, стропи, фітнес-тренування.*

Вступ. Останнім часом широкої популярності набули TRX тренування у сфері оздоровчого фітнесу. Відомо велика кількість сучасних оздоровчих систем у фітнес-індустрії, однак, саме TRX тренування останнім часом набуло широкої популярності та потребує детального аналізу як одного із напрямків оздоровчого фітнесу.

Мета та завдання дослідження полягала в аналізі TRX тренування, як одного із напрямків оздоровчого фітнесу та як систему функціонального тренінгу, яка розвиває та покращує функціональні можливості організму людини будь якого віку та статі.

Результати досліджень тренувань. Відомо, що вправи з різними ременями та канатами існували давно, але появу TRX петель (Total Body Resistance Exercise) пов'язують з командувачем американським загоном «морських котиків» Ренді Хетріком. Розташовуючись на закритій базі, він підшукував дієвий метод зберігати свою фізичну форму без спеціалізованих тренажерів. Для своїх цілей він застосував нейлонові стрічки, які використовують для ремонту парашутних строп. Виготовивши з них конструкцію у вигляді букви «Y», він зміг ускладнити свої фітнес-тренування, виконуючи випади, тяги і скручування з опором [1].

Результати досліджень дозволяють стверджувати про те, завдяки різноманітним вправам можна покращити стан здоров'я та досягти бажаного оздоровчого результату використовуючи такі групи тренувань як: 1) **Силові тренування:** програми тренувань, спрямовані на розвиток сили та м'язової маси за допомогою різноманітних вправ з використанням TRX. 2) **Кардіотренування:** вправи, які допомагають підвищити серцево-судинну витривалість та загальну витривалість, включаючи біг, стрибки та інші кардіо-вправи [2]. 3) **Вправи для верхньої частини тіла:** до них можуть входити вправи для розвитку м'язів грудей, спини, плечей та рук, такі як тяга до грудей, підтягування, віджимання, планки та інші. 4) **Вправи для нижньої частини тіла:** це можуть бути вправи для м'язів ніг та сідничних м'язів, такі як присідання, випади, вправи для преса та станова тяга. 5) **Вправи для координації та стабілізації тіла:** тут можуть бути вправи, спрямовані на розвиток м'язів, які відповідають за стабілізацію та рівновагу тіла, такі як планки та інші. Вправи, які активують м'язи та сприяють підвищенню **стабілізації** тіла, також можуть бути включені для збільшення витривалості. 6) **Кардіотренування:** кардіо-вправи, які можна виконувати з використанням TRX петель, що допомагає підвищити серцево-судинну витривалість та загальну витривалість [3].

Треба звернути увагу на те, що під час TRX тренування варто уникати різких рухів і забезпечуйте рівновагу всього тіла. Особливу увагу приділяють таким аспектам, як налаштування та перевірка кріплення, правильне виконання вправ для запобігання травмам, контроль навантажень та стійкості під час тренувань, а також методи виправлення помилок у техніці виконання рухів. Такі пояснення і рекомендації допомагають виконувати вправи безпечно та ефективно, мінімізуючи ризики отримання травм людям будь якого віку та статі [4].

Також, вправи з TRX тренувань дозволяють виконувати руху в трьох площинах, що неможливо при використанні інших тренажерів, що має позитивний вплив на роботу суглобів та усіх зв'язок організму тіла, що так важливо для гарної постави та роботи всіх груп м'язів у максимальному[5].

Висновки. Таким чином, результати нашого дослідження довели, що TRX тренування є одним із сучасних та дієвих напрямків оздоровчого фітнесу, що складає систему функціонального тренінгу, метою якого є розвиток та покращення функціональних можливостей організму людини будь якого віку та статі.

Список використаної літератури:

1. Fraser Quelch, Mark Verstegen - "TRX Training for Functional Strength"/"TRX Тренування для Функціональної Сили" автори Фрейзер Куельч та Марк Верстеген.
2. Daniel Newman, Pete Holman - "TRX Workout Guide"/"Посібник з тренувань на TRX", Даніел Ньюмен та Піт Холман.
3. Jay Dawes - "Bodyweight Strength Training Anatomy/ "Анатомія тренувань з власною вагою тіла". Джей Дейвс.
4. Todd Durkin - "The TRX Training System"/ "Система тренувань з використанням TRX". Тодд Дуркін.
5. Brett Klika, Chris Jordan - "7 Minutes to Fit"/ "7 хвилин до форми". Брет Кліка та Кріса Джордан.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПСИХІЧНОГО ОЗДОРОВЛЕННЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Анастасія Солодовник, Катерина Максимова

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

***Анотація.** У тезах розглянуто підходи до психічного оздоровлення сучасної молоді. Проаналізовано шляхи за допомогою яких досягається оздоровчий психічний ефект на молодь в умовах сьогодення.*

***Ключові слова:** молодь, стрес, психічне оздоровлення, психіка, психотерапія.*

Вступ. Сучасна молодь стикається з постійними стресами та проблемами, що відбуваються як у їхньому власному житті, так і навколишньому світі. Наше життя наразі переповнене стресовими ситуаціями через війну в Україні, тому потребує вирішення проблеми покращення стану здоров'я, зокрема психічного здоров'я сучасної молоді.

Мета та завдання дослідження: проаналізувати сучасні підходи до психічного оздоровлення.

Матеріали та методи дослідження. Аналіз наукової літератури, засобів масової інформації та інтернет-ресурсів.

Результати дослідження. Уміння працювати з підсвідомістю розкриває великі можливості в психічному оздоровленні людини, тому що всі психологічні травми, психокомплекси зафіксовані саме в цій частині психіки [1].

Одним з підходів, який відчиняє двері у підсвідомість, є стан трансу. Під трансом розуміють змінений, але фізіологічний стан організму, при якому внутрішні образи мають більшу значущість, ніж зовнішні. Існує понад сімдесят форм трансу, зокрема це гіпнотичний стан, сон, медитація, глибока концентрація на чомусь [2]. Для оздоровлення використовують, як правило, легкі форми трансу, які називають еріксонівським гіпнозом [4].