

ІІІ ФІТНЕС І РЕКРЕАЦІЯ: СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС ОБЛАДНАННЯ TRX У ФУНКЦІОНАЛЬНОМУ ТРЕНУВАННІ

Галина Артем'єва, к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. Аналіз останніх досліджень та наукових публікацій вітчизняних та іноземних авторів вказує на підвищення зацікавленості тренерів та відвідувачів фітнес клубів програмами функціонального тренування з використанням різного фітнес обладнання. Такі програми дають можливість не тільки комплексно вирішувати проблеми підтримання належного рівня рухової активності населення країни але й цілеспрямовано впливати на відновлення та розвиток рухових функцій людей [1, 2].

Найбільшу варіативність виконання вправ для рішення педагогічних завдань надає обладнання, що застосовується у функціональних програмах оздоровчого та спортивного фітнесу. Одним з таких обладнань є TRX тренажер. Його універсальність зумовлює його популярність у фахівців функціонального тренування [1-6].

Недостатня методична розробленість питань використання даного тренажеру при створенні програм для відновлення чи підтримання належного рівня здоров'я, фізичної та функціональної підготовленості людини зумовила проведення цього дослідження.

Мета дослідження. Визначити універсальність застосування багатофункціонального обладнання TRX у оздоровчому та спортивному тренуванні.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз та систематизацію науково-методичної літератури та Інтернет джерел з питань застосування обладнання TRX для рішення різних педагогічних завдань.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-методичної літератури та Інтернет джерел дав змогу визначити, що сьогодні провідні фітнес центри країни широко пропонують своїм клієнтам функціональні програми з використанням різного фітнес обладнання, а відвідувачі з зацікавленістю ставляться до програм функціонального тренування з обладнанням TRX [1, 2].

До обладнання TRX відносяться: петлі TRX та палиця-рукоять TRX Rip. Для більшого розуміння його використання розглянемо специфічність конструкції цього обладнання.

Багатофункціональний підвісний тренажер TRX складається з нейлонової стрічки, довжина якої становить 230 см, карабіну, системи для кріплення петлі, стабілізуючої петлі, рукоятки та лямки для стопи [1, 3, 5].

Збільшенням чи зменшенням довжини ременів та зміщенням центра тяжіння тіла від точки кріплення петлі можна регулювати навантаження на організм. Кріплення TRX забезпечує ідеальне поєднання опори та нестабільного положення тіла при виконанні вправ [4, 6].

TRX Rip має дещо іншу конструкцію та складається з двох частин: залізної палиці 1 м та резинки 1,6 м (резинка прикріплена до палиці). На кінці резинки знаходиться карабін, а на кінці палиці знаходить стаціонарне кільце для кріплення карабіну. Цю конструкцію можна закріпити на трубчасту основу. Також у комплект входить прилад для кріплення до дверей [1, 3, 5].

Основна мета тренування - зміцнення м'язів-стабілізаторів (core), покращення балансу тіла, координації та розвиток силової витривалості. Усі вправи виконуються з власною вагою тіла. Техніка вправ передбачає обов'язковий опір чи контакт ніг або рук зі структурною одиницею обладнання та контакт частиною тіла, руками або ногами з підлогою [1,6].

При виконанні вправ варіюється і амплітуда рухів і вихідні положення тіла (лицем, спиною або боком до точки кріплення петлі). Також можна спрямовувати навантаження на будь-яку м'язову групу [5].

Завдяки цьому обладнання TRX можна застосовувати для людей, що тільки прийшли на оздоровчі заняття фітнесом чи вже мають певний досвід, або для спортсменів, що відвідують тренування з метою отримання найкращого результату на змаганнях.

Висновки. Проведене дослідження дало змогу визначити універсальність багатофункціонального тренажера TRX. Конструкція, доступність при перенесенні, легкість кріплення, варіативність навантаження, різноманітність вихідних положень та особливості техніки виконання вправ дозволяють використовувати його для вирішення різних педагогічних завдань у оздоровчому та спортивному тренуванні.

Список використаної літератури.

1. 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. P. 319-325.

2. Демідова О., Лашина Ю. Вплив занять фітнесом з використанням обладнання TRX на фізичний стан жінок першого зрілого віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 3. С. 30-36. URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2017_3_7 (дата звернення: 20.03.2025).

3. Кокарева Світлана, Кокарев Борис. Обґрунтування використання вправ TRX та методики ізумі табата для організації занять із загальної фізичної та спеціальної рухової підготовки спортсменів у ігрових видах спорту. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць*./гол. ред. В.М. Костюкевича. 2016. № 2. Житомир: ФОП Євенок О.О. С. 69-73.

4. Кокарев Б.В., Кокарева С.М., Гацуля О.М., Журавльов Ю.Г., Яковлев А.В. Підвищення ефективності перед-змагальної підготовки кваліфікованих спортсменів у тхеквондо WTF за рахунок застосування засобів високо-інтенсивного фітнес-тренінгу. *Єдиноборства Edinoborstva Martial Arts*. 2024,

2(32), С. 26–39, DOI:10.15391/ed.2024-2.03

5. TRX Suspension training. URL: <https://www.trxtraining.com> (дата звернення 16.03.2025)

6. Borys Kokarev, Svitlana Kokareva, Sergiy Putrov, Halyna Artemieva, Serhii Verbytskyi. Influence of innovative methods of fitness training on improvement of technical fitness of qualified gymnasts in aerobic gymnastics. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), Vol. 23 (issue 8), Art 227, pp. 1971-1981. August 2023; DOI:10.7752/jpes.2023.08227