

## ПОДВЕСНЫЕ СИСТЕМЫ, КАК ОДНО ИЗ НОВЫХ НАПРАВЛЕНИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

**Л.Л. Корнеенко, преподаватель, Н.В. Сони́на, к.п.н., доцент**  
*УО «Белорусский государственный аграрный технический университет»,  
г. Минск, Республика Беларусь*

В настоящее время актуальным является поиск инновационных форм и методов физического воспитания, способствующих повышению мотивации и интереса к занятиям физической культурой, и как следствие, повышению уровня здоровья и физического развития студенческой молодежи.

Следует заметить, что большую популярность приобретает концептуальный подход к современному физическому воспитанию, предусматривающий широкое использование фитнес-технологий, а ориентация физического воспитания на фитнес приобретает все большее число сторонников. Предпринимаются активные попытки внедрения соответствующих фитнес-программ и технологий в систему физического воспитания.

Одно из новых направлений фитнеса – подвесные системы (функциональные петли TRX), которые представляют собой две стропы, объединенные между собой и закрепленные на определенной высоте. Тренажер был разработан в 1997 году Рэнди Хетриком, командиром подразделения «Морских котиков» ВМФ США для тренировки морских пехотинцев и доработан Fitness Anywhere [3]. 17 лет спустя эти тренажеры получили название TRX (Total Body Resistance), а функциональные тренировки с использованием этих тренажеров стали новым феноменом в мире фитнеса. Упражнения лежат в основе программы TRX Suspension Training – эффективной методики функционального тренинга с использованием собственного веса для проработки мышц всего тела.

Подвесные системы (функциональные петли) приобрели популярность у простых любителей спорта из-за возможности использовать их не только в оборудованных залах, но и дома, на улице, закрепив их на прочной опоре, а также у профессиональных спорт-

смен, занимающихся различными видами спорта [1, 2]. Занятия на тренажере TRX подходят для людей с любым уровнем физической подготовки и эффективно способствуют развитию силы, выносливости, гибкости и равновесия.

С помощью подвесных систем (функциональных петель TRX) можно заниматься силовыми и кардиотренировками, растяжкой, функциональной подготовкой, а также улучшить осанку и укрепить позвоночник. Подвесные тренировки исключают осевую нагрузку на позвоночник, поэтому безопасны для спины. Так же при помощи подвесных систем можно разнообразить физическую подготовку без приобретения громоздкого и тяжеловесного оборудования.

Функциональные петли TRX оказывают положительное влияние на состояние сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, центральную нервную систему и уровень физической подготовленности занимающихся. Так же можно использовать подвесные системы на занятиях физической культурой, в том числе и со студентами специального учебного отделения. Комплексы упражнений с использованием подвесных систем эффективны в лечебной физкультуре у больных сколиозом, остеохондрозом [2].

Основная отличительная особенность работы с функциональными петлями заключается в том, что опора на рукоятки с лямками является нестабильной, поэтому для удержания равновесия и сохранения правильной техники выполнения упражнений включается в работу большее число мышц, особенно мелких и глубоких мышца-стабилизаторов, ответственных за правильное положение звеньев тела относительно друг друга. При этом происходит смещение основного центра массы тела. Нестандартные условия выполнения упражнений, а именно использование нестабильной опоры, создают дополнительное напряжение в тренируемых мышцах.

Используя функциональные петли можно составлять различные программы подготовки. Составление комплексов упражнений зависит от поставленных целей: общее оздоровление; лечебное воздействие; наращивание мышечной массы в определенных зонах.

Наиболее популярные упражнения: приседания на одной ноге, отжимания от пола с ногами, зафиксированными в петлях, поднятие таза из положения лежа на спине с ногами, зафиксированными в петлях, сгибание рук в петлях, подтягивание вверх из положения лежа, разведение рук, разведение ног, планка.

В упражнениях с функциональными петлями можно индивидуально дозировать нагрузку с помощью изменения амплитуды и угла движения собственного тела. Можно изменять интенсивность, степень напряжения, количество подходов и частоту выполнения упражнений.

Улучшить эффективность упражнений с подвесными системами можно с помощью одновременного применения вместе с ними дополнительных спортивных тренажеров, например, балансирующей полусферы. Так же подвесные системы можно использовать в паре с другими снарядами (штангой, гирей), во время одного занятия, при этом варьировать соотношение их использования в зависимости от целей занятия [3].

Внедрение в учебные программы по физическому воспитанию подвесных систем для студентов учреждений высшего образования позволит: усилить оздоровительный эффект учебных занятий физическими упражнениями; повысить интерес студентов к регулярными физическим занятиям оздоровительной направленности; решить задачи по формированию общекультурных компетенций студентов по готовности к самостоятельному использованию физических упражнений для обеспечения успешной социальной и профессиональной деятельности.

### **Список использованной литературы**

1. Колодовский, А.А. Оценка степени и направленности воздействия подвесных систем в процессе физической подготовки борцов-самбистов / А.А. Колодовский, А.Е. Эрастов, А.Д. Грек, В.И. Тюриков, А.С. Бирюков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №9 (139). – С. 77-81.

2. 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.

3. О TRX [Электронный ресурс]. URL:<http://www.trxtraining.ru> (дата доступа: 10.10.2018).