

ПРИМЕНЕНИЕ ПЕТЕЛЬ TRX НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Бауэр Ольга Владимировна

студент, Камчатский государственный технический университет, РФ, г. Петропавловск-Камчатский

Бобров Михаил Юрьевич

научный руководитель, преподаватель, Камчатский государственный технический университет, РФ, г. Петропавловск-Камчатский

USE OF TRX LOOPS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AND REHABILITATION ACTIVITIES

Olga Bauer

Student, Kamchatka state technical University, Russia, Petropavlovsk-Kamchatsky

Mikhail Bobrov

Scientific adviser, Teacher, Kamchatka state technical University, Russia, Petropavlovsk-Kamchatsky

Аннотация. В данной статье рассмотрены способы применения петель TRX на занятиях физической культуры и реабилитационных мероприятий.

Abstract. This article describes how to use TRX loops in physical education classes and rehabilitation activities.

Ключевые слова: упражнения; петли TRX; тренировки; здоровье; реабилитация.

Keywords: exercises; TRX loops; workouts; health; rehabilitation.

Тренажер TRX — именно так называется многофункциональные петли для эффективной работы с собственным весом. Основной снаряд — петли. Петли помогают выполнять упражнения на развитие силы, гибкости, выносливости и равновесия. Довольно часто TRX встречается в арсенале персональных тренеров, а также являются неотъемлемой частью тренировочного оборудования в фитнес центрах.

Толчком к созданию тренажера "петли TRX" послужили события, произошедшие 1997 году, в одном из портов Юго-Восточной Азии. Именно там командиру американских «морских котиков» вместе со своим подразделением предстояло захватить пришвартованное морское

судно. Чтобы забраться на корабль, Рэнди Хетрик смастерил веревочную систему, собранную из парашютных строп и пояса джиу-джитсу. Позже это приспособление оказалось очень удобным для тренировки всех мышечных групп в военно-полевых условиях, когда нет возможности заниматься в тренажерном зале.

Современный подвесной TRX тренажер — это 3 жестких, Y-образно соединенных, стропы. Один конец крепится к стене, потолку, зажимается в проеме двери или фиксируется, например, на дереве. Вставка-удлиннитель, карабины и анкеры позволяют заниматься в помещении или на улице. Концы 2 других лямок, тоже регулирующих по длине, оканчиваются рукоятками и петлями. Их сочетание позволяет не только держаться за них руками или фиксировать стопы.

Рукоятки делают удобным выполнение упражнений в положениях упора. Установить тренажер можно не только дома или в спортивном зале, а еще и в море. Так, например, курсанты мореходного факультета КамчатГТУ тренируются с помощью TRX на палубе или в каютах.

С помощью подвесного оборудования можно заниматься аэробными, функциональными, силовыми, статическими тренировками, а также тренировками на растяжку, что очень полезно для здоровья. За счет неустойчивого положения при опоре на петли во время занятий задействуются не только внешние мышцы, но и мышцы-стабилизаторы. Таким образом, можно усовершенствовать все тело, привести мышцы в тонус, укрепить позвоночник и даже улучшить осанку[1].

Важным аспектом тренировок с TRX является и тот факт, что упражнения с петлями не так сложны, но эффективность их при этом очень высока.

Основными целями качественной тренировки с помощью TRX являются; повышение уровня физической подготовки, повышение эффективности упражнений, повышение результатов в спорте и задачах повседневной жизни, а также для повышения показателя здоровья. TRX-упражнения подходят для людей с заболеваниями позвоночника, суставов, в период реабилитации после различных травм и операций.

Упражнения TRX позволяют выполнять движения в трех плоскостях, что невозможно при использовании других тренажеров.

Немного сместив положение тела, можно сосредоточить работу на конкретной зоне тела человека, а также обойти индивидуальные физические ограничения. Можно менять уровень сложности и переходить от упражнения к упражнению за конкретный период времени. Такой режим позволит повысить мышечную выносливость и улучшить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, что важно при реабилитации.

В TRX используются комплексные многосуставные и односуставные упражнения. В частности, изолированные упражнения — это более локализованные, односуставные движения, нацеленные на проработку конкретной группы мышц. Они чаще всего выполняются в одной плоскости движения. Могут быть эффективными для развития мускулатуры, но это, как правило, простые движения, при которых развитие нервно-мышечных связей незначительно.

Комплексные упражнения включают все тело[2]. И многосуставные, и часто многоплоскостные движения, в основе которых лежат координированные действия нескольких суставов и групп мышц. Данный тип тренировок значительно улучшает координационные способности нервной системы, создает прочные моторные связи, улучшает стабилизацию и дает функциональный рост мышечной массы. Тем, кому требуется не только проработка мускулов, но и кардионагрузка — петли подойдут как нельзя лучше. Они помогут укрепить сердечно-сосудистую систему.

При помощи петель осуществляется так же и качественное быстрое похудение, так как упражнения требуют довольно больших энергетических затрат. Они будут сжигать много калорий, не давая жиру откладываться в проблемных местах.

Одним из важнейших плюсов является то, что использование TRX показано абсолютно всем категориям людей, включая все возрастные группы и людей с наличием определенных противопоказаний по состоянию здоровья.

Однако ключевым фактором тут является профессионализм и навыки тренера. TRX-тренинг считается одним из наименее опасных для спортсмена, даже малоподготовленного. При нем нет осевой нагрузки на позвоночник, то есть риск травмирования сводится к минимуму. Конечно, лучше не начинать резко с самых трудных упражнений, а потихоньку приучать свое тело к новым ощущениям.

Производить упражнения можно где угодно. Если нет возможности ходить в зал, то вполне возможно проводить тренировки дома. Однако новичкам рекомендуется заниматься в зале с тренером, чтобы не переусердствовать. Заниматься на петлях специалисты рекомендуют ежедневно. Как и в любом виде спорта, тут очень важна системность занятий. То есть регулярность и интенсивность тренировок с нарастанием нагрузок[3].

Так, новичкам рекомендуется выполнять упражнения с 3-5 подходов по 10-15 повторений.

Для более подготовленных людей упражнения выполняются по времени 30-60 секунд от 3 до 5 подходов.

При реабилитационных мероприятиях упражнения выполняются строго со специалистом в области ЛФК. При этом важно не переусердствовать: следует заниматься согласно разработанной врачом программе.

Необходимо строго следить за самочувствием. После каждого комплекса необходимо выполнять упражнения на расслабление (растяжки, массаж и т.д.)

Разновидностей упражнений и движений, и вариантов систем тренировок с системой тренажеров TRX довольно разнообразны.

Сложность выполнения упражнения регулируется длиной строп, изменением угла наклона или сменой положения тела.

Рекомендуемый простой комплекс упражнений, выполняемых на занятиях по физической культуре, под руководством преподавателя кафедры ФК и спорта Боброва М.Ю. студент Бауэр О.В.

Упражнение для абдоминальных мышц живота (рис.1.)

Старт: из положения планки (петли строго натянуты). Сгибаем ноги в коленях к груди, делаем плавный выдох. Спину не прогибаем.

Финиш: плавно выпрямляем ноги (петли строго натянуты), делаем вдох. Спину не прогибаем.



Рисунок 1. Упражнение для абдоминальных мышц живота

Упражнение для мышц рук (рис.2)

Старт: корпус под углом 45 градусов, руки прямые (петли строго натянуты). Сгибаем руки в

локтевых суставах, подтягиваем кисти к голове.

Финиш: медленно выпрямляем руки, выравниваем корпус в исходное положение (петли строго натянуты).



Рисунок 2. Упражнение для мышц рук

Петли TRX активно применяются на занятиях физической культуры и в реабилитационных

мероприятиях. Тренировки с TRX имеют огромные преимущества, так как повышается эффективность любых типов тренировок: кардио и силовых[4], групповых и индивидуальных, на мышцы-стабилизаторы и растягивания, специализированных для разнообразных видов спорта и так далее.

В любом упражнении тренируются мышцы-стабилизаторы и используется все тело, что делает такие тренировки по-настоящему функциональными. Огромным плюсом ко всему является и то, что тренировки TRX показаны к использованию всем категориям людей, включая все возрастные группы, помогая повышать показатели выносливости и здоровья.

Список литературы:

1. Дьячков, М. П. Лечебная физическая культура как средство восстановления больных / М.П. Дьячков. — М.: Скорыходов В. А., 2014. - 134 с.
2. Марченко, О. К. Основы физической реабилитации / О.К. Марченко. — М.: Олимпийская литература, 2012. - 528 с.
3. Милюкова, И. В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. — М.: Сова, Кладезь, АСТ, 2007. - 962 с.
4. Ланцберг Л.А. Физическая тренировка, как средство укрепления здоровья и профилактика сердечно-сосудистых заболеваний — М: Физкультура и спорт, 1988,-98с.