

П. И. Злотникова, Е. Ю. Маевская

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ПОСРЕДСТВОМ ПЕТЕЛЬ TRX

Развитие силовых способностей является важным аспектом физической подготовки в рамках учебного процесса. В последние годы растет интерес к использованию нестандартных средств. Одним из них являются петли TRX (Total Resistance Exercises), которые позволяют разнообразить тренировочный процесс и эффективно развивать силу, выносливость и координацию. Данный метод подходит для различных уровней подготовки, что делает его доступным как для новичков, так и для более опытных спортсменов. Целью данной работы является применение петель TRX для развития силовых способностей у студентов основного учебного отделения.

Использование петель TRX позволяет развивать координацию и силу за счет увеличения нагрузки на мышцы-стабилизаторы. Такие занятия помогают улучшить силу, необходимую для выполнения различной физической активности, такой как бег, прыжки или передвижение с тяжелым снаряжением. Упражнения на петлях также способствуют улучшению общей физической выносливости и гибкости за счет выполнения динамических и статических упражнений.

Укрепление мышц-стабилизаторов способствует снижению риска получения травм, особенно в условиях физической активности на занятиях или в спортивных соревнованиях.

Одной из задач является изучение теоретических основ силовых тренировок, а также рассмотреть основные принципы работы с петлями TRX, безопасность и содержание занятия.

Рассмотрим основные принципы работы с петлями TRX:

1. Использование собственного веса.

Упражнения выполняются с использованием веса собственного тела, что позволяет адаптировать нагрузку в зависимости от уровня подготовки.

2. Регулируемая нагрузка.

Угол наклона тела и положение конечностей позволяют изменять уровень сложности упражнений. Чем больше угол наклона, тем больше нагрузка.

3. Стабилизация.

Многие упражнения требуют активной работы мышц-стабилизаторов, что способствует улучшению общей координации и баланса.

4. Многофункциональность.

TRX позволяет выполнять широкий спектр упражнений для различных групп мышц, включая тренировки на верхнюю и нижнюю части тела, а также на пресс.

5. Динамичность.

Упражнения могут быть выполнены в статическом или динамическом режиме, что позволяет варьировать интенсивность тренировки.

6. Функциональный подход.

Упражнения с петлями TRX направлены на развитие функциональной силы, что помогает улучшить физическую подготовку для повседневной жизни и спортивных достижений.

7. Безопасность.

При правильном использовании петли TRX минимизируется риск травм, так как многие упражнения выполняются в контролируемом диапазоне движений.

8. Адаптивность.

Система подходит для людей с разным уровнем физической подготовки – от новичков до профессиональных спортсменов.

Эти принципы делают тренировки с петлями TRX эффективными и универсальными для достижения различных целей и развития физических качеств.

Один из возможных вариантов занятия с петлями TRX. Подготовительная часть направлена на подготовку организма к физической нагрузке, как правило она может проводиться как с использованием петель TRX, так и без них. Базовая разминка занимает 10-15 минут и включает в себя легкие кардиоупражнения (быстрая ходьба, бег, прыжки, приседания), а также динамическую растяжку основных групп мышц и суставную разминку.

Основная часть включает в себя силовые упражнения с использованием петель TRX продолжительностью 30-40 минут. Одно из базовых упражнений – отжимания. Студенты должны установить петли на нужную высоту, опустить тело вниз, сгибая руки в локтевых суставах, и затем вернуться в исходное положение. Это упражнение отлично развивает грудные мышцы, трицепс и плечи. Далее можно перейти к "тянущим" упражнениям, таким как тяга к груди. Участники становятся лицом к креплению петель, наклоняются назад и, используя мышцы спины, подтягивают себя к рукояткам. Это поможет проработать верхнюю часть спины и бицепс.

Для работы над мышцами кора отлично подойдет планка. Занимающиеся помещают ноги в петли и принимают положение планки, удерживая его как можно дольше, что поможет укрепить абдоминальные мышцы и мышцы спины.

Для развития силы мышц ног используются приседания с использованием петель TRX. Студенты берутся за рукояти и выполняют приседания, что позволяет контролировать глубину. Это упражнение активно задействует ягодичные мышцы и квадрицепсы и помогает развить общую силовую выносливость.

В заключительной части занятия в течении 10-15 минут используется комплекс упражнений на гибкость, чтобы снизить риск травм и восстановить мышцы после нагрузки, а также расслабляющие упражнения на дыхание. Уделить особое внимание тем зонам, которые были наиболее сильно задействованы. Завершая занятие, важно обсудить с участниками, какие мышцы были проработаны, и спросить о своих ощущениях.

В заключении можно сделать вывод, что использование петель TRX в тренировочном процессе основного учебного отделения предоставляет широкий спектр возможностей для развития силовых способностей. Эффективность данного метода подтверждается положительными результатами в повышении силовых показателей и общей физической подготовки студентов. Внедрение с учетом индивидуальных особенностей обучаемых и варьирование нагрузки может существенно улучшить не только физические параметры, но и психологическую подготовленность, что в свою очередь способствует формированию здорового образа жизни.

Важно периодически проводить контрольные замеры и тесты, чтобы оценить прогресс в силовых показателях, выносливости и гибкости. Это может включать в себя:

- тесты на максимальные повторения в упражнениях (отжимания, поднятие туловища, подтягивания и др.);
- измерение времени, необходимого для выполнения определенного набора упражнений;
- оценка физического состояния с помощью специальных тестов (например, тест Купера).

Исследование по развитию силовых способностей у студентов с петлями TRX продолжается. Планируется разработать новые методические подходы и внедрить их в образовательный процесс. Это позволит не только разнообразить занятия физической культурой, но и повысить общий уровень физической подготовки и мотивацию к занятиям по физической культуре у студентов.