

М. В. Шилай

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПЕТЕЛЬ TRX ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ МЫШЦ РУК И СПИНЫ

Петли TRX были придуманы американскими пехотинцами для поддержания хорошей спортивной формы в условиях отсутствия каких-либо тренажеров. Сначала использовались парашютные петли, а затем система усовершенствовалась. Эта методика дает возможность эффективно развивать все мышечные группы, укреплять связки, улучшать ловкость, тренировать мышцы стабилизаторы. Упражнения подходят для всех возрастных групп, для людей с отклонениями в состоянии здоровья, так как в этих упражнениях нет осевой (вертикальной) нагрузки на позвоночник.

Учитывая, что на спортивной базе МГЛУ имеются петли TRX, целью исследования стала оценка эффективности применения петель TRX в учебно-тренировочном процессе студентов подготовительного учебного отделения.

Исследование проводится в три этапа (три учебных года). На первом этапе (2021–2022 учебный год) оценен прирост силы мышц рук и спины за период с сентября по март 2021–2022 гг., основным средством развития этого физического качества являлось применение петель TRX. На втором и третьем этапах планируется провести сравнительный анализ прироста силы мышц рук и спины при работе с петлями TRX и использовании другого оборудования и средств физической культуры (гантели, бодибары, силовые упражнения). Методами исследования явилось педагогическое тестирование, интервьюирование и математическая обработка материалов.

Исследования проводились на трех группах первого курса. В контрольном тестировании приняли участие 42 человека. В комплексах упражнений был сделан акцент на развитие силы мышц рук и спины, поэтому в качестве контрольных упражнений были одновременное поднятие разноименных ноги и руки, сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки.

Т а б л и ц а

Результаты выполнения контрольных упражнений, % от общего количества

Контрольное упражнение	1-е тестирование				2-е тестирование			
	0–5 раз	5–10 раз	10–15 раз	15–20 и выше раз	0–5 раз	5–10 раз	10–15 раз	15–20 и выше раз
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	28,5	47,2	18,6	5,7	11,5	54,4	23,4	10,7
Одновременное поднятие разноименных руки и ноги из исходного положения «лежа на животе»	15,3	32,7	33,5	18,5	10,1	34,8	35,5	19,6

Проанализировав результаты, стоит отметить, что за период исследования, количество студентов, которые отжалась от гимнастической скамейки от 5 до 10 раз, увеличилось на 7,2 %; от 10 до 15 раз – на 4,8 % и от 20 и более – на 5 %. При выполнении контрольного упражнения студенты изначально выполнившие упражнения от 20 до 25 раз (2,14 %) улучшили свои результаты на 2,1 %, а те, кто изначально выполнили упражнение от 20 до 25 раз – на 2,1 %, от 25 до 30 раз – на 2,02 % и от 30 до 50 раз – на 1,1 %. Положительная динамика прослеживается в одном и другом контрольных упражнениях. Это позволяет сделать вывод, что использование петель TRX может быть внедрено в учебный процесс для развития физических качеств, в частности силы.

Помимо основных результатов, полученных в ходе выполнения контрольных заданий, студенты у которых отмечаются боли в области различных отделов позвоночника, отметили, что они не чувствуют боль в ходе занятия и после него. Это студенты с 1–2 степенью сколиоза, нарушениями осанки или ранними проявлениями остеохондроза позвоночника.

Студенты уверенно стали выполнять сложные координационные упражнения, где помимо силовой работы нужно удерживать равновесие.

Данная методика показала эффективность ее применения для развития силы мышц рук и спины, снятия болевого синдрома при сколиозах, остеохондрозах.

Применение петель TRX вносит в учебный процесс разнообразие, а значит и увеличивает интерес к занятиям физической культурой.